



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

الاحترق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى
أساتذة التربية البدنية والرياضية

-دراسة ميدانية على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم
الثانوي بالجزائر-

- إشراف الدكتور:

* ساسي عبد العزيز

- إعداد الطالبتين:

* هواري أحلام

* درموش أحلام

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لن يشكر الله"

﴿اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذ رضيت، ولك الحمد بعد الرضا﴾

الحمد لله لمن تعجز ألسنتنا عن إيجاد العبارات المناسبة لشكره، إلى من سدّد خطواتنا وأنار طريقنا، إلى من وهبنا الحياة، إلى من يجيب المضطر إذا دعاه إلى رب العزة والجلال فله جزيل الحمد والثناء العظيم.

هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده ورسوله "محمد بن عبد الله" أزكى الصلوات وأطهر التسليم، أرسله بقرآنه المبين، فعلمنا ما لم نعلم، وحثنا على طلب العلم أينما وجد.

نتقدم بالشكر الجزيل والامتنان إلى من تكرم بقبول الإشراف على مذكرتنا الأستاذ الدكتور ساسي عبد العزيز وعلى جميل توجيهاته السديدة وإرشاداته القيمة والمفيدة.

كما نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان إلى الأستاذة الدكتورة ناصر باي كريمة التي كانت نعم السند، فبوركت أستاذة ودمت معطاءة متواضعة وراقية.

الشكر موصول إلى كل دكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وإلى جميع الأساتذة وإلى الطاقم الإداري والبيداغوجي للمعهد.

شكرا لمن مدنا يد العون والمساعدة فجزى الله كل خير ألف خير.

فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصا لوجهه الكريم.

إهداء

وآخر دعوانهم أن الحمد لله رب العالمين

الحمد لله الذي ما تم جهد ولا ختم سعي إلا بفضلته وما تخطى العبد من عقبات وصعوبات إلا بتوفيقه ومعونته .. لظالما كان حلما انتظرتة .. اليوم وبكل فخر تخرجت من "مرحلة الماستر" تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي فالحمد لله على البدء وعند الختام.

إلى سكان قلبي...

إلى بحر الدفء والحنان ونبع السعادة والآمال إلى رمز الحياة إلى الجوهرة الغالية إلى الأعلى من كل غالي "أمي العزيزة"

إلى رمز الصمود ونبع الرجولة إلى من كابد الصعوبات وقهر المستحيلات من أجلي..

"أبي العزيز" أطل الله في عمره ..

إلى أختي وحيدتي "ياسمينة" .. أنتي مصدر الضوء في عمري، فأنت للعين عين، وأنت للقلب قلب..

إلى أخي الغالي "ياسر" .. أنت مني كروحي بل أنت منها أحب ..

ضمانات، ضمانات، ضروريات، أنتم حصن وحرز وحب وسعادات

إلى أعز خالة على قلبي "فاطمة الزهراء" وأبناءها

إلى كل من نسيهم قلبي ولم ينساهم قلبي...إلى كل الأهل و الأقارب

إلى رفيقتي في مشواري إلى من كانت سندي في عملي هذا "درموش أحلام"

إلى من رفعوا رايات العلم والتعليم أساتذتي الأفاضل

هـواري أحلام

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة... وها أنا ذا أختتم بحث تخرجي بكل همّة ونشاط إلى من لا يحب أن أبدأ إلا بهما، اللذان قال فيهما الله تعالى " وقل لهما قولا كريما" إليكما هذه الكلمات.

إلى التي سقتني من حنانها والتي لا أجد كلمة لتعكس ما أكنه لها من حب ووفاء أمي "حياة" الغالية أطال الله في عمرها.

إلى من كرس حياته من أجل أن يسير لي دربي، ويساعدني بكل ما يملك من قوة ليجعلني بما أنا عليه الآن أبي الغالي "كمال" أدامك الله لنا ذخرا وسندا لنا جميعا..

إلى رفيق الدرب وصديق الأيام جميعها بلوها ومرها. زوجي الغالي "ياسين زقوار" أهديك بحثي هذا تعبيرا عن شكري لدعمك المستمر

إلى جداتي وأجدادي حفظهم الله ورعاهم

إلى أخواتي حبيباتي "لينة، ألاء، حنان وابنها محمد دانيال"

إلى من شاركتني في هذا العمل وجل المشوار الدراسي "هوارى أحلام"

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ش	- قائمة الجداول.
ص	- قائمة الأشكال.
ظ	- ملخص البحث.
غ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
09	- تمهيد.
المحور الأول: الاحتراق النفسي.	
10	1- المؤشرات الأولية لظهور الاحتراق النفسي.
11	2- مراحل الاحتراق النفسي.
12	2-1- الفريق الأول.
12	أ- المرحلة الأولى.
12	ب- المرحلة الثانية.

12	ج-المرحلة الثانية.
12	2-2- الفريق الثاني.
13	3- مستويات الاحتراق النفسي.
13	4- مظاهر الاحتراق النفسي.
14-13	5- مصادر الاحتراق النفسي.
16	6- أسباب الاحتراق النفسي.
16	6-1- العوامل الخاصة بالجانب الفردي.
17	6-2- العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي.
17	6-3- العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي.
19	7- النظريات النفسية المفسرة للاحتراق النفسي.
19	7-1- نظرية التحليل النفسي.
19	7-2- النظرية السلوكية.
20	7-3- النظرية الوجودية.
20	8- قياس الاحتراق النفسي.
20	8-1- المدخل الفسيولوجي.
21	8-2- المدخل النفسي الانفعالي.
21	8-3- المدخل السلوكي.
المحور الثاني: تقدير الذات.	
22	1- مفهوم تقدير الذات.
22	1-1- التعريف اللغوي لتقدير الذات.
22	1-2- التعريف الاصطلاحي لتقدير الذات.
23	2- مكونات الذات.
23	3- خصائص الذات.
23	3-1- بناء تنظيمي.
23	3-2- متعدد الأوجه.
24	3-3- هيراركي هرمي.

24	3-4- ثابت نسبيا.
24	3-5- نامي أو متطور.
24	3-6- تقويمي.
25	4-مستويات تقدير الذات.
27	5- النظريات المفسرة لتقدير الذات.
27	5-1- نظرية أبراهم ماسلو.
28	5-2- نظرية كوبر سميث.
28	5-3- نظرية كارل روجرز.
29	5-4- نظرية زيلر.
30	5-5- نظرية روزنبورغ.
31	6- التعليق على النظريات.
المحور الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية.	
32	1- خصائص ومميزات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
32	1-1- الخصائص الذاتية.
32	1-2- الخصائص الاجتماعية.
33	1-3- الخصائص النفسية.
34	2- الصفات الواجب توفرها في المدرس الكفاء.
34	3- إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية.
34	3-1- الإعداد الثقافي العام.
34	3-2- الإعداد الأكاديمي.
35	3-3- الإعداد المهني التربوي.
35	4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
35	4-1- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية.
35	4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية.
35	4-3- توفير القيادة.
36	4-4- تنمية مهارات الاتصال الفعال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
37	خلاصة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.

39	-تمهيد.
40	1-الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.
40	1-1- دراسة نبيل منصوري 2011/2010
40	1-2- دراسة عبید عبد الحق وزياد فاتح 2016/2015
41	1-3- دراسة سهير حلوم
41	2- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي.
41	2-1- دراسة محاد موسى 2019/2018
42	2-2- دراسة براهيم توفيق 2015/2014
43	2-3- دراسة عزيزي أمينة 2018/2017
43	2-4- دراسة قيصاري علي 2015
44	2-5- دراسة معروف محمد 2013/2012
44	2-6- دراسة غنام محمد 2017/2016
45	2-7- دراسة بورويس عنتر وآخرون 2020/2019
45	2-8- دراسة تلالى نبيلة 2017/2016
46	3- الدراسات التي تناولت تقدير الذات.
46	3-1- دراسة صالح لخضر 2010/2009
46	3-2- دراسة مويسي فريد 2004
47	3-3- دراسة مقنين بدر الدين، اليسري راجح 2019/2018
47	3-4- دراسة بن حامد محمد 2015/2014
48	3-5- دراسة بوبكر دبابي 2016
48	4- التعليق على الدراسات.
50	5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
51	خلاصة.
الجانِب التَطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.	
54	-تمهيد.

55	1-الدراسة الاستطلاعية.
55	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
56	1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية.
56	2- الدراسة الأساسية.
56	1-2- منهج الدراسة.
56	2-2- متغيرات الدراسة.
57	2-3- مجتمع الدراسة.
57	2-4- عينة الدراسة.
58	2-4-1- خصائص العينة.
65	2-5- مجالات البحث.
65	2-5-1- المجال البشري.
65	2-5-2- المجال المكاني.
65	2-5-3- المجال الزمني.
66	2-6- أدوات البحث.
66	2-6-1- مقياس الاحتراق النفسي.
70	2-6-2- مقياس تقدير الذات.
74	2-7- الوسائل الإحصائية.
75	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
77	- تمهيد.
78	عرض وتحليل النتائج.
78	1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية.
78	1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
78	1-1-1- البعد الأول: الإجهاد الانفعالي.
79	1-1-2- البعد الثاني: تلبد المشاعر.
80	1-1-3- البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز.
81	1-1-4- الاحتراق النفسي.

82	2-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
82	1-2-1 البعد الأول: تقدير الذات الأكاديمية.
83	2-2-1 البعد الثاني: تقدير الذات الانفعالية.
84	3-2-1 البعد الثالث: تقدير الذات الجسمية.
85	4-2-1 البعد الرابع: تقدير الذات الشخصية.
87	3-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
91	4-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.
94	5-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.
101	2- تحليل النتائج التي تخدم النتائج المتعلقة بالفرضية العامة.
102	3- مناقشة النتائج.
102	1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية.
102	1-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى.
103	2-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية.
103	3-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة.
104	4-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة.
104	5-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة.
105	2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
106	- خلاصة.
108	- الاستنتاج العام.
109	- الخاتمة.
111	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
113	- البيبليوغرافيا.
118	- الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
01	خصائص العينة حسب الولاية.	58
02	خصائص العينة حسب الجنس.	59
03	خصائص العينة حسب الطور التعليمي.	60
04	خصائص العينة حسب الخبرة المهنية.	61
05	خصائص العينة حسب المؤهل العلمي.	62
06	خصائص العينة حسب السن.	63
07	خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية.	64
08	قيم ودرجات الاحتراق النفسي.	67
09	قيم المتوسط المرجح لمقياس الاحتراق النفسي.	68
10	نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر.	69
11	قيم ألفا غرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي.	69
12	العبارات الموجبة والعبارات السالبة لأبعاد مقياس تقدير الذات.	70
13	مفتاح التصحيح.	71
14	مستويات تقدير الذات.	71
15	نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء) لمقياس تقدير الذات.	72
16	قيم ألفا غرونباخ لمقياس تقدير الذات.	73
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
17	نتائج البعد الأول "الإجهاد الانفعالي".	78
18	نتائج البعد الثاني "تبلد المشاعر".	79
19	نتائج البعد الثالث "نقص الشعور بالإنجاز".	80
20	نتائج الاحتراق النفسي.	81
21	نتائج البعد الأول "تقدير الذات الأكاديمية".	82
22	نتائج البعد الثاني "تقدير الذات الانفعالية".	83
23	نتائج البعد الثالث "تقدير الذات الجسمية".	84

85	نتائج البعد الرابع "تقدير الذات الشخصية".	24
86	نتائج تقدير الذات.	25
87	العلاقة بين بعد "الإجهاد الانفعالي" و"تقدير الذات الأكاديمية".	26
88	العلاقة بين بعد "الإجهاد الانفعالي" و"تقدير الذات الانفعالية".	27
89	العلاقة بين بعد "الإجهاد الانفعالي" و"تقدير الذات الجسمية".	28
89	العلاقة بين بعد "الإجهاد الانفعالي" و"تقدير الذات الشخصية".	29
90	العلاقة بين بعد "الإجهاد الانفعالي" و"تقدير الذات".	30
91	العلاقة بين بعد "تبلد المشاعر" و"تقدير الذات الأكاديمية".	31
91	العلاقة بين بعد "تبلد المشاعر" و"تقدير الذات الانفعالية".	32
92	العلاقة بين بعد "تبلد المشاعر" و"تقدير الذات الجسمية".	33
92	العلاقة بين بعد "تبلد المشاعر" و"تقدير الذات الشخصية".	34
93	العلاقة بين بعد "تبلد المشاعر" و"تقدير الذات".	35
94	العلاقة بين بعد "نقص الشعور الإنجاز" و"تقدير الذات الأكاديمية".	36
95	العلاقة بين بعد "نقص الشعور الإنجاز" و"تقدير الذات الانفعالية".	37
95	العلاقة بين بعد "نقص الشعور الإنجاز" و"تقدير الذات الجسمية".	38
96	العلاقة بين بعد "نقص الشعور الإنجاز" و"تقدير الذات الشخصية".	39
97	العلاقة بين بعد "نقص الشعور الإنجاز" و"تقدير الذات".	40
98	العلاقة بين "الاحترق النفسي" و "بعد تقدير الذات الأكاديمية".	41
99	العلاقة بين "الاحترق النفسي" و "بعد تقدير الذات الانفعالية".	42
99	العلاقة بين "الاحترق النفسي" و "بعد تقدير الذات الجسمية".	43
100	العلاقة بين "الاحترق النفسي" و "بعد تقدير الذات الشخصية".	44
101	العلاقة بين "الاحترق النفسي" و"تقدير الذات".	45

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل
الصفحة	رقم الشكل
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
27	01
هرم ماسلو للحاجات.	
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
59	02
التمثيل البياني للولاية التي تدرس فيها أفراد العينة.	
60	03
التمثيل البياني لجنس أفراد العينة.	
61	04
التمثيل البياني للطور التعليمي لأفراد العينة.	
62	05
التمثيل البياني للخبرة المهنية لأفراد العينة.	
63	06
التمثيل البياني للمؤهل العلمي لأفراد العينة.	
64	07
التمثيل البياني لسن أفراد العينة.	
65	08
التمثيل البياني للحالة الاجتماعية لأفراد العينة.	
67	09
مجالات المتوسط المرجح.	
الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
78	10
التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الإجهاد الانفعالي".	
79	11
التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد تبدل المشاعر".	
80	12
التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "بعد نقص الشعور بالانجاز".	
81	13
التمثيل البياني لنتائج الاحتراق النفسي.	
83	14
التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد تقدير الذات الأكاديمية".	
84	15
التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد تقدير الذات الانفعالية".	
85	16
التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "بعد تقدير الذات الجسمية".	
86	17
التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "بعد تقدير الذات الشخصية".	
87	18
التمثيل البياني لنتائج تقدير الذات.	

90	معاملات الارتباط بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات.	19
94	معاملات الارتباط بين بعد تبدل المشاعر وتقدير الذات.	20
98	معاملات الارتباط بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات.	21
101	معاملات الارتباط بين الاحتراق ال وتقدير الذات.	22

ملخص البحث

- الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية -

-دراسة ميدانية على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الثانوي بالجزائر-

إعداد الطالبتين: هواري أحلام ، درموش أحلام إشراف الأستاذ الدكتور:أ.د ساسي عبد العزيز

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي ومعرفة مستوى كل من تقدير الذات والاحتراق النفسي لديهم.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 47 أستاذ تربية بدنية ورياضية من الطورين المتوسط والثانوي تم اختيارهم بالطريقة العرضية، وهذا بإتباع المنهج الوصفي الإرتباطي لملائمته طبيعة الدراسة، ولقد تم استخدام كل من مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ومقياس تقدير الذات كأدوات للدراسة واللذان تم تطبيقهما باستعمال نماذج جوجل، كما تم الاعتماد على بعض الوسائل الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والنسبة المئوية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية spss 26.0 ونظام Excel 2016

وقد تم التوصل إلى العديد من النتائج من أهمها أن مستوى الاحتراق النفسي كان متوسط لدأساتذة التربية البدنية والرياضية، بينما مستوى تقدير الذات كان مرتفعا، هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من بعد الإجهاد الانفعالي وبعد تبدل المشاعر، وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05 وهناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه نوصي بالاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي، توعية الأساتذة بالاهتمام بتبني أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة وتساعدهم على التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، تقدير الذات، أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مقدمة:

شهد العالم نقلة حضارية هائلة نتيجة ظهور الاتصالات والتقنية الحديثة التي شملت مختلف مجالات الحياة وكل هذا ما حتم عليه التطور باستمرار مع متطلبات عصره لتحقيق أهدافه الشخصية وأهداف مجتمعه.

يواجه الأفراد المهنيون الكثير من الضغوط النفسية المتعلقة بالمهنة تارة ولظروف الحياة المعاصرة تارة أخرى. وفي حالة استمرار هذه الضغوط وعدم القدرة على السيطرة عليها ستأخذ منحى خطيرا بظهور ظاهرة أخرى التي تعتبر كنتيجة حتمية للضغوط ومن المراحل الأخيرة والنهائية لها وهي ما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي.

أصبح الاحتراق النفسي شبحا يهدد الأساتذة واستقرارهم المهني نظرا للآثار السلبية الناجمة عنه. وقد عرف الاحتراق النفسي عدة تعريفات تناولها معظم الباحثون. ولعل تعريف كريستينا ماسلاش من أكثر التعريفات شيوعا حيث ترى أن الاحتراق النفسي هو حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط. وعلى ذلك فإن الاحتراق النفسي من وجهة نظرنا هو جملة من التغيرات الفردية في اتجاهات الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الزائدة من الناحية الانفعالية والنفسية نتيجة لما يتعرض له الفرد من ضغوط وظيفية.

يعد إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد من الحاجات الأساسية التي لا غنى عنها لذا يهتم التربويون والنفسيون في العقود الأخيرة بدراسة العوامل التي تؤثر في فاعلية وأداء الفرد مع من حوله والصورة التي يرى بها ذاته. (فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات، ص 2).

يحتل موضوع تقدير الذات مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، فقد ذكرت مارجريت ميد أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه وقد توصل هورتييز إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها العديد من المنضرين في مجال النفس. (حكيمه باكيني، 2016/2017).

يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية و إما بطريقة سلبية، انه يشير إلى مدى ايمان الفرد بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة، وببساطة تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. (رانجيت سينج مالهي/ روبرت دبليو ريزنر، 2005، ص 22)

وقد أجمع علماء النفس على الأهمية البالغة ممارسة الرياضة في التخفيف من وطأة هذه الضغوط على الأفراد من مختلف الأعمار، ولهذا تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية ذات الأثر البالغ في تنشيط الجسم والمحافظة على الصحة النفسية والبدنية وخدمة البعد الشخصي وتربيته في الوسط الاجتماعي لما لها أدوار ايجابية في عمليتي الترويح والتنفيس حيث تجعل التلاميذ بعيدين عن مصادر التوتر والضغط النفسي. (أسامة راتب كامل، 1999، ص 15).

و تأسيساً على ما سبق انطلقنا في دراستنا وحاولنا إلقاء الضوء على الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، تم تحديد الإشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار الموضوع وأهميتها وأهدافها، تحديد مفاهيمها ومصطلحاتها الأساسية وهذا كمدخل عام للدراسة. أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الفصل الأول هو فصل الخلفية النظرية للدراسة التي تنقسم إلى ثلاث محاور المحور الأول الاحتراق النفسي، المحور الثاني تقدير الذات والمحور الثالث أساتذة التربية البدنية. أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق بالدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض دراسات تتناول إحدى المتغيرات أو كلاهما، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين، فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي قمنا فيه بعرض المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها ثم الأدوات والوسائل المعتمد عليها في الدراسة، وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج

.

مدخل عام:
التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

تحتل ظاهرة الاحتراق النفسي اهتماما بارزا في الدراسات النفسية وذلك لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والمهني، حيث يعود مفهوم الاحتراق النفسي إلى فرويد نبرجر استخدمه ليعبر به عن حالة الإرهاق البدني والانفعالي، وأيضا للإشارة إلى الاستجابات الانفعالية والجسمية لضغوط العمل لدى العاملين بالمهن الإنسانية، ممن يشعرون بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منهم نتيجة تعرضهم للإحباطات المتكررة الناشئة عن ظروف المهنة، وأكد على أن الملتزمين والمخلصين هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيرهم، ويرجع ذلك إلى أنهم يكونون تحت ضغط داخلي للعطاء مما يعيقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجة من النجاح.

ويعبر مفهوم الاحتراق النفسي عن تعطيل وتعويق القدرات الأدائية للأستاذ نتيجة لإدراكه لمجموعة من الضغوط في المجال المهني الذي يعمل فيه والتفاعل مع ذاته، وتحدث هذه الظاهرة غالبا نتيجة لعدم التوافق بين ما يراد إنجازه وقدرات المعلمين وإمكانياتهم في بيئة العمل والتي تسبب لهم الضيق والتوتر والقلق وفقدان التوازن النفسي. (زينب أحمد محمد لموم، 2018، ص15،16)

إن مهنة التعليم من أكثر المهن إثقالا بالضغوط النفسية، والأساتذة هم من أكثر المهنيين عرضة لها، بحسب الكم والكيف الملقى على عاتقهم لإنجاح العملية التعليمية، فالأستاذ يمثل أحد أهم العناصر المدخلة في المنظومة التعليمية، ونظرا لما يعانيه أستاذ التربية البدنية والرياضية نتيجة التعامل اليومي المباشر مع التلاميذ ومع زملائه من الأساتذة ومع إدارة المدرسة ومع أولياء الأمور، إضافة إلى كثرة التعليمات والقوانين والأنظمة التي تحدد صلاحية الأستاذ ومسؤولياته، ولما يمر به أستاذ التربية البدنية والرياضية من خبرات مؤلمة أثناء ممارسته لعمله وتعرضه للضيق والغضب، وبسبب تضارب ما تعلمه من أساليب وطرق قديمة في مواجهة الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي ولكونه يعيش تحت وطأة أعباء الوظيفة وصراع الدور، فإنه يتعرض إلى توتر وانفعال مستمران باستمرار هذه الضغوط يؤدي به ذلك إلى الاحتراق النفسي وما له من آثار سلبية على صحته النفسية مما ينعكس سلبا على أدائه، فأستاذ التربية البدنية والرياضية يصاب بالاحتراق النفسي في ظل هذه العوائق التي تحول دون قيامه بمهامه بشكل كامل وذلك يصيبه بالإحباط وضعف الدافعية للعمل بل والعزوف عنه. والشعور بعدم الرضا وعدم تقدير الذات.

يعد تقدير الذات من المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة فمن سنوات عديدة والباحثون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات كما أن تقدير الذات والشعور بها من أهم الخبرات السيكلوجية للإنسان، فالإنسان هو مركز عالمه يرى أنه كموضوع مقيم من الآخرين والإنسان يغير نمط من أنماط سلوكه بصورة نموذجية كلما انتقل من دور مختلف وبرغم من ذلك فإنه لا يفكر عادة أن له ذات متعددة فهو عندما يتكلم عن ذاته فإنه عادة يتكلم عن شخصيته كما يدركها هو لذلك جاء اهتمام علماء النفس بتقدير الذات ومستوياته. (حكيمة باكني، 2017/2016،

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها، وقد أصبح تقدير الذات أكثر انتشارا بين الكتاب والباحثين، فإذا نظرنا إلى مفهوم الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد أنه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متباينة منها الاعتماد على الذات، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس المرء بكفاءته. (أمانى خليل محمود سمور، 2015، ص9)

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية ذات أثر بالغ في تنشيط الجسم والمحافظة على الصحة النفسية والبدنية. وحتى يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية هذه الحصة بتحقيق الأهداف السامية يجب أن يكون متمتعا بكل الصحة النفسية والذهنية والبدنية بعيدا عن الضغوطات النفسية التي تؤثر سلبا على أداء الأستاذ وكذا أهداف الحصة.

ومن هنا جاءت دراستنا هذه التي تتمحور حول تحديد العلاقة الموجودة بين مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و علاقته بتقدير الذات. وفي ضوء ذلك يتم طرح التساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلات جزئية وهي:

- ما مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تبدل المشاعر وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

2- الفرضيات:

○ الفرضية العامة:

هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

○ الفرضيات الجزئية:

- مستوى الاحتراق النفسي متوسط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تبلد المشاعر وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3-أسباب اختيار الموضوع:

- تنامي وتزايد ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- قلة الدراسات المحلية حسب اطلاع الباحث التي لظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. كما أن نتائج الدراسات في هذا الموضوع بحث في نفسية الباحث الفضول لمعينة الموضوع.
- التعرف أكثر على أسباب الاحتراق النفسي ومعرفة علاقته بتقدير الذات ودرجة تواجده لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف أكثر على آليات واستراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمقاومة الاحتراق النفسي.
- القيمة العلمية للموضوع.

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- تلقي المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.
- إنها تجري على فئة هامة وحساسة من المجتمع وهي فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية
- تعتبر هذه الدراسة استكمالاً لما جاء به الباحثون السابقون بخصوص موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بموضوعات مختلفة.
- تكون هذه الدراسة بمثابة مفتاح ودراسة سابقة للدراسات التي ستليها في نفس الموضوع أو في موضوع مشابه له في مناطق أخرى.
- توجه الأساتذة لإكساب المهارات اللازمة للتعامل مع المواقف والضغوط التي قد يتعرضون لها أثناء قيامهم بعملية التعليم.

- قد يستفيد الأستاذ من نتائج هذه الدراسة في تقييمه الذاتي لعمله ومن ثم تقويمه.

5-أهداف البحث:

الهدف العام:

- معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الأهداف الفرعية:

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى زيادة وعي أستاذ التربية البدنية والرياضية بنفسه وحالته، ولكي يعرف مدى احساسه بالاحتراق في الوقت الحالي حتى يستطيع أن يتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق ويستطيع التغلب عليها.
- معرفة العلاقة بين أبعاد الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين إلى تحديد مصطلحات بحثنا نظريا وإجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

6-1- الاحتراق النفسي:

يعد نبرجر أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي وأدخله إلى حيز الاستخدام، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل Burnout ومعناه: "أن الفرد يصاب بالضعف والوهم، أو يجهد أو يرهق، ويصبح منهكا بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى.

تشير كل من كريستينا ماسلاش وسوزان جاكسون إلى "أن الاحتراق النفسي ظاهرة تشمل على ثلاثة أبعاد:

○ **الاستنزاف الانفعالي:** أو الإرهاق ويعبر عن تقلص الطاقة الانفعالية للأستاذ وهبوط الأداء مما يؤدي إلى اتجاهات سلبية نحو العمل وظهور بعض الأعراض السيكوسوماتية المعبرة عن سوء الصحة العامة للمعلم أو الأستاذ

○ **تبدد المشاعر والجمود في العلاقات:** حيث يفقد المعلم دفء التفاعل الإنساني في علاقاته بهم كما يدرك نفسه على أنه جزء في آلة وتتسع المسافة النفسية بينه وبينهم حيث يتباعد عنهم نفسياً وسلوكياً وانفعالياً في المواقف المدرسية.

○ **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:** ويكون بانخفاض درجة شعور المعلم بالنجاح والكفاءة وانخفاض الحماس والمثابرة لبلوغ أهدافه الشخصية وتشنت انتباهه بين متطلبات الدور. (زينب أحمد محمد لموم، 2018، ص22).

مما سبق نعرف الاحتراق النفسي للمعلم على أنه أعلى درجات الضغوط النفسية والمرحلة الأخيرة لضغوط العمل المدرسي، وهو الدرجات التي يحصل عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في بحثنا الحالي.

6-2- تقدير الذات: يصف جيمس تقدير الذات بأنه شعور ذاتي يأتي من النجاحات التي حققها الفرد وفي نفس الوقت كان يرغبها أو نجاح محاولاته فكلما حققنا نجاحاً ارتفع تقدير الذات وقد ينخفض تقديرنا لذاتنا من خلال الفشل في تحقيق أهدافنا الواقعية والمنطقية ووضع أهداف غير ممكنة التحقيق. (الفرحاتي، 2012، ص157).

يشير تقدير الذات إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم. (أبو مغلي، 2002، ص54).

مما سبق يمكن تعريف تقدير الذات أنه الدرجة التي يحصل عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية لمقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة.

6-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو صاحب الدور الأساسي والفعال في عمليتي التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه، حيث يتم بفضل تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع. (أمين أنور الخولي، 2007، ص30).

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

تعتبر الذات لب الفرد وجوهره وهي المفتاح لفهم الشخصية، هذا كونه أحد الأبعاد الهامة للشخصية الإنسانية، ويعود ذلك في الدور الذي تلعبه الذات في المواقف اليومية وعلاقتها الجذابة بالواقع الاجتماعي الذي نعيش فيه، فالذات هي عبارة عن تصور الفرد عن نفسه حيث يكون هذا التصور ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه.

ومن جهة أخرى يواجه الأفراد المهنيون الكثير من الضغوطات النفسية المتعلقة بالمهنة تارة ولظروف الحياة المعاصرة تارة أخرى، الشيء الذي يؤدي في النهاية إلى الإصابة بالاحتراق النفسي، وهو حالة نفسية سيئة لها انعكاسات سلبية على مردود الفرد المهني وعلى كل جوانب حياته الأخرى.

وقد أجمع علماء النفس على الأهمية البالغة لممارسة الرياضة للتخفيف من وطأة هذه الضغوط على الأفراد من مختلف الأعمار، ولهذا تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية ذات الأثر البالغ في تنشيط الجسم والمحافظة على الصحة النفسية والبدنية وخدمة البعد الشخصي وتربيته في الوسط الاجتماعي، لما لها دور من الأدوار الإيجابية في عملي الترويح والتفيس حيث تجعل التلاميذ بعيدين عن مصادر التوتر والضغط النفسي.

وحتى تؤدي حصة التربية البدنية والرياضية هذه الأهداف السامية، لا بد من أن يكون أستاذها يتمتع بكل الصحة النفسية والذهنية والبدنية بعيدا عن الضغوطات النفسية التي تؤثر سلبا على مردوده وعلى أهداف حصة التربية البدنية والرياضية لأنه حجر الأساس في هذه العملية.

فنظرا للأهمية البالغة للخلفية النظرية لتوجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بالدراسة وفهم الموضوع تطرقنا في هذا الجانب إلى الحديث في المحور الأول عن الاحتراق النفسي بكل مستوياته وجوانبه ومصادره ومراحلها. وكذا تقدير الذات من مفهوم ومكونات وخصائص ومستويات في المحور الثاني. أما بالنسبة للمحور الثالث فتكلمنا عن أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة عامة.

يعد الإحترق النفسي أحد الاهتمامات المشتركة بين الباحثين في كل من المجال الطبي والنفسي والاجتماعي والتنظيمي، وهذا ما أدى إلى تعدد الآراء والأطروحات حول ماهية هذا المفهوم، يستخدم بشكل كبير ليرادف مع مفهوم الإجهاد المهني وفي اللغة الألمانية يطلق عليه تسمية متلازمة الإحترق، ولكن الاستخدام الشائع في معظم البحوث والدراسات هو الإحترق النفسي. (دمختار بوفرة، 2018، 12)

يعتبر مفهوم الإحترق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعتبر فرويد نبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

وقد قام فرويد نبرجر مع مجموعة من زملائه بنشر عدد من المقالات التي تصف هذه الظاهرة التي شعر بها هو نفسه من خلال تجربته الشخصية أثناء العمل في مجال العلاج النفسي في ولاية نيويورك حيث وجد نفسه يعمل لساعات طويلة ويبدل الجهد الكبير لعلاج حالات الإدمان في ظروف مهنية صعبة الأمر جعله يشعر بأعراض هذه الظاهرة.

وقد عرفت ماسلاش الإحترق النفسي بأنه مجموعة من الإجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبدل الشخصي، والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني. وعادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الإحترق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين وقد فرق نيوهاوس بينهما في ثلاث خصائص:

- يحدث الإحترق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.
- يحدث الإحترق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية.
- يرتبط الإحترق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. (د.جواد أحمد موسى 2019، ص 92-93).

1- المؤشرات الأولية لظهور الإحترق النفسي:

تشير بابرا براهم إلى أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كنوع من التحذير كنوع من التحذير بأن الفرد في طريقه إلى الإحترق النفسي:

- الانشغال الدائم والاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، فعندما يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم فإنه يضحى بالحاضر، وهذا يعني أن وجوده يكون جسدياً وليس ذهنياً وعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين إذ يشغل باله بالسرعة والعدد لا الإتقان والاهتمام.

- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الإجتماعية من خلال الاقتناع بأن هناك وقتا لمثل هذه الأنشطة ولكن فيما بعد لن يأتي الوقت أبدا، ويصبح التأجيل قاعدة أو المعيار في حياة الفرد.
- العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي" الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يرضه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه، وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين فإنه يجد ذلك ليس بالأمر السهل عليه.
- فقدان الرؤية أو المنظور الذي إلى أن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا، وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات، ويرتبط ذلك عند الغرب بالشخص المدمن على العمل، وتشير التسمية إلى الفرد الذي يصبح العمل الجزء من حياته وليس حياته كلها.

كما توصل الفرخ في دراسته للاحترق النفسي لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة إلى وجود مؤشرات يمكن الاستدلال عليها في وجود الاحتراق النفسي وهي:

- شعور الفرد بالإرهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي به إلى شعور بفقدان الطاقة النفسية والحيوية والنشاط، وبالتالي تدني تقدير الذات.
- الاتجاه السلبي نحو التلاميذ والفئة التي يتعامل معها.
- فقدان الحماس والدافعية نحو العمل، وأداء العمل بطريقة روتينية مملة وفقدان الابتكار.
- النظرة السلبية نحو الذات، أو الإحساس باليأس والعجز والفشل.
- تجنب الحديث في شؤون العمل، والتغيب غير المبرر.

2- مراحل الاحتراق النفسي:

يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى حدوث ويشير الباحثون إلى أن المناخ البيروقراطي في المنظمة وغياب إثراء العمل والروتين وزيادة الحمل الوظيفي من أكثر المصادر المساهمة في نشوء الحالة ولا يصل الفرد إلى أن المناخ البيروقراطي في المنظمة وغياب إثراء العمل والروتين وزيادة الحمل الوظيفي من أكثر المصادر المساهمة في نشوء الحالة ولا يصل الفرد إلى الاحتراق النفسي بشكل مفاجئ بل يمر عبر عدد من المراحل وقد اختلف الباحثون في عدد تلك المراحل، ففريق ذكر أن له ثلاثة مراحل، والفريق الثاني أشار إلى أنه يمر بأكثر من ثلاث مراحل:

2-1- الفريق الأول:

يرى أصحاب هذا التوجه أن للاحترق النفسي ثلاث مراحل يمر بها وهي:

أ _ المرحلة الأولى:

تعرف بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعيشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال، القلق، ارتفاع ضغط الدم، سرير الأسنان، النسيان وصعوبة التركيز، صداع وضربات القلب غير العادية.

ب _ المرحلة الثانية:

يعاني فيها الفرد من التوتر والإجهاد الذين هما رد فعل طبيعي لضغط العمل وهي المرحلة التي تتميز حسب فيكي بالإنهاك أو الاستنزاف الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية.

ج _ المرحلة الثالثة:

يختفي الانجاز الشخصي ويتطور الشعور بعدم القدرة على الأداء، والشك بالقدرة الذاتية ويرتبط بذلك مشكلات بدنية ونفسية وشعور بالتعب المزمن والرغبة في الانعزال وهجرة الأصدقاء.

2-2- الفريق الثاني:

يرى أصحاب هذا الفريق أن الوصول إلى الاحترق النفسي يتم عبر أكثر من ثلاث مراحل، فقد ذكر أديوش وبرودسكي أن الفرد يصل إلى الاحترق النفسي عبر المراحل التالية:

أ _ الحماس: حيث يكون الفرد في هذه المرحلة على درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعية والانجاز المرتفع مما يجعله مندمجا متوافقا معه تصل إلى حد الانجاز الذي يفوق الحد المعقول.

ب _ الجمود: يشعر الفرد في هذه المرحلة بأنه أعطى أكثر مما ينبغي، وبالتالي عليه أن يفكر في شؤونه الأخرى ويعطيها مزيد من الاهتمام.

ج _ الإحباط: تنتاب الفرد الشكوك، ويساوره إحساس بعدم الثقة بالنفس، يصل به الأمر إلى درجة الشعور بعدم الكفاءة.

د _ اليأس وفتور النشاط: أخيرا يبدأ الانسحاب والانفصال الانفعالي مؤديا إلى بلادة عامة، فيشعر الفرد بأنه مستنفذ ومحترق من الداخل.

ورغم هذا الاختلاف بين الفريقين إلى أن كلاهما يصل بالفرد إلى نهاية واحدة وهي إصابته بالاحترق النفسي.

3_ مستويات الاحترق النفسي:

أشار سبانيول إلى أن الاحترق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

3-1- احترق نفسي متعدل: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهييج.

3-2- احترق نفسي متوسط: وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

3-3- احترق نفسي شديد: وينتج عن أعراض جسمية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة ونوبات الصداع الشديدة وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر احترق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحترق النفسي مشكلة خطيرة. (بدران. 1997. ص58).

4- مظاهر الاحترق النفسي:

ظهر مفهوم الاحترق النفسي في التراث السيكولوجي ليعبر به عن الإجهاد المزمن في مجال العمل الاجتماعي، وذلك من خلال الأفكار التي طرحها فرويد نيبيرجر ومسلاش والتي يدور محورها حول إدراك المعلم للضغوط الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى استنزاف جسمي وانفعالي يتمثل في مظاهر عدة.

وباستعراض أفكار الباحثين الذين تناولوا مفهوم الاحترق النفسي فقد اتفقت رؤيته لمظاهر الاحترق النفسي لأنها مجموعة أعراض فيزيقية وانفعالية مشتملة على مفهوم الذات السالب واتجاهات سالبة نحو العمل وفقدان المودة في التعاملات الاجتماعية وانخفاض المشاركة الوجدانية للآخرين واللامبالاة بالعرف والتقاليد وعدم القدرة على مواجهة الإجهاد المستمر في العمل وتوصلت ماسلاش إلى أن الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع الضغوط المستمرة يفقد اهتمامه وشعوره بكل الأمور التي يمكن أن يساعده بها الآخرون وتتسع المسافة بينه وبينهم ويصبح أقل اهتماما بحاجته الاجتماعية والجسمية والانفعالية وبالتدرج يجد نفسه معزولا عن الآخرين. (زينب أحمد لموم. 2018. ص21-22).

5- مصادر الاحترق النفسي:

إن من عوامل نجاح عملية التعليم هو المحافظة على المناخ الإيجابي في غرفة الصف وإقامة علاقات طيبة مع التلاميذ، فعندما يشعر المعلم بوجود مصدر سلبي للأحداث فإن تلك الروح الفعالة تجاه الطلاب ونحو العمل المدرسي والتي تؤدي إلى المناخ الإيجابي ونجاح العملية التدريسية سوف تختفي، وسوف يكون رد فعل

المعلم سلبيا أيضا، و المصادر التي تقود المعلم إلى منزلق الإحترق النفسي كثيرة، وقد أشارت الأبحاث إلى اختلافها وتنوعها.

فعلى سبيل المثال يذكر لنا تشيرنس كريكو أن هناك عشرة أسباب محتملة للإحترق النفسي للمعلم وهي:

- تعليم الطلاب ينقصهم التحفيز، الحفاظ على النظام، ضغط الوقت والعمل، تأقلم مع التغيير، تقييم الآخرين، التعامل مع الزملاء، المركز والشعور بالذات، الأعمال الإدارية، صراع الدور وعدم الوضوح، ظروف العمل السيئة.

كما تذكر فوزية الجمالي وآخرون أنه يمكن تلخيص مصادر الضغوط والإحترق النفسي للمعلم ضمنا للأبعاد التالية:

- ظروف العمل مثل: عدم توفر المنهج المناسبة والوسائل التعليمية اللازمة، عبئ العمل الكتابي الزائد، صعوبة المواصلات، تدني الرواتب، الافتقار إلى التقدم المهني، عدم تعاون أسر الطلبة، غياب التنسيق، وزيادة عدد الطلاب في الصف.

- خصائص المتعلم مثل: المشكلات الانفعالية، وعدم تقدم الطلبة.

- ظروف العمل مع الموظفين مثل: نقص تقدير وتعاون الإدارة والزملاء.

- خصائص المعلم مثل: المشكلات الانفعالية، الإجهاد الانفعالي، نقص الشعور بالإنجاز.

- العلاقة مع أهل الطلبة.

وذكر برات أن الضغط ينشأ من مصادر رئيسية هي:

- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التدريسية.

- عدم تعاون الطلاب.

- الطلاب العدوانيين.

- الاهتمام بتعليم الطلاب.

- علاقات العاملين.

ووجد كل من جونز وكنجيزكس أن مصادر الضغط والاحترق النفسي يمكن أن تأتي من مصادر خارجية ومصادر داخلية.

المصادر الخارجية: وتشمل العوامل الخارجية التي تؤثر على مستويات الاحترق النفسي للمعلم مثل:

- سلوك الطلاب
- اتجاهات المجتمع نحو مهنة التدريس
- العائد المادي
- ضمان الاستمرار في العمل
- العلاقات الشخصية
- عدم الاستقرار في مكان واحد
- المناخ الدراسي

المصادر الداخلية: وترتبط بمفهوم الذات للأفراد والتوقعات والاتجاهات وتشمل على:

- التعارض بين مستوى الأداء الانفعالي للمعلم وواقع انجازاته.
- الملل والفشل في التعامل مع المشاعر والأحاسيس.

كما صنف جوبتا العوامل التي تسبب الاحترق النفسي لدى المعلم في ثلاثة تصنيفات رئيسية هي:

- **العوامل الشخصية:** وهي التي تنبع من خصائص الشخص الذي يتعرض للضغط المهني وتتضمن المسؤولية العائلية، ونوع الشخصية، والعمر، وسنوات الخبرة بالتدريس.
- **العوامل البيئية:** وتنبع من الظروف داخل وخارج العمل، وتتضمن الطلاب والمدراء وأولياء الأمور والمجتمع.
- **العوامل التنظيمية (الإدارية):** وتنبع من الظروف في مكان العمل، وتتضمن خصائص المدرسة نفسها والعمل وهؤلاء اللذين يعملون كموظفين في نظام المدرسة... ويحدد قيصر وبولشسكي أن هذا المصدر الأخير هو المصدر الرئيسي للعوامل المسببة للضغط والاحترق النفسي للمعلم.

ووصف ايفانسكي ثلاثة مصادر رئيسية للاحترق النفسي للمعلم هي:

مصادر مجتمعية: تنتج عن الضغط الواقع على المدرسة من القوى الاجتماعية السياسية داخل المجتمع.

مصادر تنظيمية: وتنتج عن فشل المدارس في الالتزام بدقة الوفاء بمتطلبات عامة الناس، وأيضا احتياجات المعلمين والمتعلمين.

مصادر الضغط المرتبطة بالدور: وتتضمن مشاكل النظام داخل الصف الدراسي وصعوبة وضع برامج تعليمية مناسبة للأطفال ذوي الحاجات الخاصة والفشل في إقامة علاقات موجبة مع الطلاب وأولياء الأمور والزملاء في العمل والمديرين. (زينب أحمد لموم، 2018، ص32-33-34)

6- أسباب الإحترق النفسي:

تؤدي الضغوط في العمل الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الإحترق النفسي ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة التالية:

6-1- العوامل الخاصة بالجانب الفردي:

يرى معظم الباحثين من أمثال فرويد نبرجر، وعلي عسكر، وزملائه، والفرح، والزهراني على أن الموظف الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة للاحترق النفسي من غيره، ويعود ذلك إلى كونه تحت ضغط داخلي للعطاء، إضافة إلى مواجهته ظروفًا خارجًا عن إرادته تقف عائقًا أمامه فتقلل من هذا العطاء تجعله أكثر عرضة للاحترق النفسي، كما تلعب واقعية الموظف وتوقعاته وطموحاته دورًا في عملية الإحترق النفسي، فكلما زادت درجة عدم واقعيته كلما كان أكثر عرضة للاحترق النفسي، فالموظف الذي يتمتع بالتكيف ومواجهة العقبات يكون أقل عرضة للاحترق النفسي من غيره، فعلى سبيل المثال المدرس الذي يواجه عددا كبيرا من التلاميذ في بيئة تعليمية غير مساعدة من الصعب عليه تحقيق توقعاته وبجانب الالتزام والاستعداد الشخصي للعطاء هناك أسباب أخرى ذات علاقة بالجانب الفردي من أهمها:

- مدى واقعية المدرس في توقعاته وآماله.
- التركيز الشديد على العمل الأمر الذي يترتب عليه زيادة التوقعات الشخصية المتصلة بالعمل مقارنة بالمجالات الأخرى في الحياة.
- درجة الرغبة لدى المعلم في إحداث تغييرات في تلاميذه.
- القدرات الذاتية على التكيف ودرجة مفهوم الذات لدى الفرد.
- الخبرات المهنية السابقة حيث يقوم المدرس بعملية مقارنة للحقوق والواجبات التي يختبرها في موقع عمله الحالي مع ما كان يختبرها في موقع عمله السابق أو مدرسة أخرى.

6-2- العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:

تجد عدد من المؤسسات نفسها أحيانا ملتزمة بتحمل عبئ العمل من قبل أفراد المجتمع الذين يلقون بأعبائهم عليها، الأمر الذي يرفع من درجة العبء الوظيفي المنوط بالعاملين اللذين يعملون في هذه المؤسسات و إزاء محاولة هؤلاء التوفيق بين مصلحة العمل وأهدافه ورسالته ومصلحة المواطنين، يجد العاملون الأكثر التزاما وانتماءا لمهنتهم أنفسهم عاجزين عن تقديم خدمات متميزة مما يدفع بهم الى الإحباط والإحساس بالتراجع إزاء متطلبات مجتمعهم، وبالتالي يحدث لديهم حالة من عدم التوازن ويجعلهم عرضة للاحترق النفسي. أما عن محمود أحمد العياصرة فقد حدد عدد من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصدر للاحترق النفسي لدى العلم وهي:

تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات التربوية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا يؤدي بالموظف إلى الإحباط وزيادة الضغوط.

- الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية ومنها مهنة التعليم حيث أن هناك مجموعة من التوقعات والافتراضات الغير واقعية في بعض الأحيان يشترك فيها معظم أفراد المجتمع تتعلق بالمعلمين ومنها:
 - أ. توفر الكفاءة المهنية بدرجة عالية وباختلاف جوانبها لدى جميع المعلمين.
 - ب. التلاميذ على استعداد تام للتعاون مع المعلم ويكون له التقدير والاحترام.
 - ت. مهنة التدريس تتصف بالإثارة والتنوع.
 - ث. روح العمل والتعاون والمحبة بين المعلمين من جهة، ومع الإداريين من جهة أخرى.
 - ج. امتلاك المعلمين الاستقلالية في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم.
 - ح. الاستمرارية والالتزام من قبل المعلم في تقديم أفضل ما لديه في غض النظر عن العقبات التي تعترضه أو ما سيحدث من تغيرات في محيط عمله.

تعتبر هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل ما تعيشه المؤسسات من بيروقراطية يحول دون ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط عصبي على المعلم فيجعله أكثر عرضة للاحترق النفسي.

6-3- العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

يؤثر الجاني الوظيفي على أداء الأفراد وشعورهم بالرضا الوظيفي، فإذا كانت الوظيفة تمتاز بالترار والرتابة تؤدي إلى تدني الدافعية لديهم نتيجة عدم التكيف مع ظروف ومتطلبات العمل وشعورهم بالإنهاك، كما أن فشل الفرد في تحقيق احتياجاته الشخصية التي يتوقعها من الوظيفة سيؤدي به للاحترق النفسي وأكدت ماسلاش أن بيئة وظروف العمل وتوقعات الفرد من عمله والمهام التي يجب عليه انجازها من العوامل التي تزيد بنسبة الاحترق النفسي.

وقد أشارت عدة دراسات كدراسة صن بول (2003)، ودراسة ساري (2005)، ودراسة إسماعيل أدقان (2009) التي تناولت موضوع الإحترق النفسي لدى المعلم في المدارس التركية الى ان أسبابه تكمن في: سمات الشخصية للمعلم.

- نقص الدعم من الأقران والإدارة (العلاقات الاجتماعية).
- ارتفاع عدد التلاميذ في الصف الواحد.
- سنوات التدريس أو مدة الخدمة.
- الحالة الاجتماعية للمعلم.
- البيئة و الظروف المحيطة بالعمل.
- التقدير من قبل الإشراف.

ومن خلال أربعة عشرة دراسة استعرضها ماهر (1983) التي بحثت أسباب وأعراض الإحترق النفسي، تبين له وجود ثمانية أسباب رئيسية تدرج تحت عوامل فردية شخصية وعوامل تنظيمية، وهذه الأسباب:

- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- غموض الدور، وتوسيعه ليشمل أعمال وواجبات ثانوية كثيرة.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الإنتاج.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- الزيادة في عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة، والرتابة والملل في العمل.
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
- الخصائص الشخصية للفرد.

بينما أورد الرافي والقضاة (2010) أسباب الإحترق النفسي على النحو التالي:

- العمل لفترات طويلة والعبء التدريسي الزائد.
- غموض الدور والرتابة والملل في العمل.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل والإنتاج، وعدم الرضا الوظيفي خاصة في حالة عدم تحقيق الاحتياجات الشخصية المتوقعة.
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع الضغوط، زيادة عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة.
- الخصائص الشخصية للفرد والتي تتعلق بالانتماء والالتزام والإخلاص في العمل.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات الاجتماعية.

7- النظريات النفسية المفسرة للاحترق النفسي:

لم يدرس مفهوم الاحترق النفسي بشكل محدد وواضح في النظريات النفسية، وإنما بدأ بصورة استكشافية، وتم ربطه بضغوط العمل، وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها، ويحسب أدبيات علم النفس فان هناك نظريات نفسية ثلاث تناولت ظاهرة الاحترق وهي:

- النظرية الفرويدية أو التحليل النفسي.
- النظرية السلوكية.
- النظرية المعرفية أو الوجودية.

7-1- نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحترق الوظيفي على انه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها الى الاحترق الوظيفي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا و الآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحترق الوظيفي كالتنفيس الانفعالي.

7-2- النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية الاحترق النفسي في ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلاً الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم، فضلاً عن ضغوط الزوجة والأولاد، إضافة إلى الارتقاع الكبير في تكاليف الحياة، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، إذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفه مقبولة فانه قد يتعلم سلوكاً غير سوي يسمى الاحترق ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الاحترق الوظيفي: فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، الضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة.

7-3- نظرية الوجودية:

تركز في تفسيرها للاحترق على عدم وجود المعنى في حياة الفرد فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعاً ما من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فليحقق أهدافه مما يعرضه للاحترق الوظيفي، لذلك فالعلاقة بين الاحترق الوظيفي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إن جاز لنا القول، إذ أن الاحترق النفسي يؤدي لفقدان المعنى لحياة الفرد كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للاحترق النفسي.

مع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة.

8- قياس الاحترق النفسي:

إذا كان من الصعب تعريف الاحترق النفسي فمن الأصعب قياسه، حيث أنه تكوين فرضي، يستدل عليه من خلال آثاره وتبعاته المتعددة على الفرد، والتي تختلف حولها وجهات النظر المختلفة. وقد تعددت المداخل لقياس الاحترق النفسي، ويمكن تميز ثلاث مداخل منها:

8-1 المدخل الفسيولوجي:

وفيه يستدل على الاحترق النفسي، من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد نتيجة مروره بخبرة الاحترق النفسي، ومن هذه التغيرات التي وردت في التراث السيكولوجي (زيادة ضغط الدم، والشعور بالإعياء، وصداع الرأس، والاضطرابات المعوية).

إن الاعتماد على المدخل الفسيولوجي لقياس الاحترق النفسي غير دقيق، لما يتعرض له هذا المدخل من انتقادات كثيرة منها: إن التغيرات الفسيولوجية قد تكون مرتبطة بالموقف الذي يمر به الفرد والحالة النفسية والصحية، ولا تكون بالضرورة سبباً للاحترق النفسي التي يمر بها الفرد، أو يشعر بها. كما أن المعايير الفسيولوجية تتأثر بالصحة الفردية في الجسد.

8-2 المدخل النفسي الانفعالي:

ويشتمل على الاحترق النفسي من خلال التغيرات النفسية الانفعالية التي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرة الاحترق النفسي، ومنها الحالة المزاجية المتغيرة وقابلية عالية للانفعال، واستجابات الإحباط والقلق والكآبة والتشكك في الآخرين.

ومظاهر الغضب: (اليأس، التهيج الانفعالي، الملل، التوتر) ويصاحب ذلك عدم الراحة النفسية وانخفاض في تقدير الذات.

8-3- المدخل السلوكي:

ويستدل على الإحتراق النفسي باستخدام هذا المدخل من خلال مجموعة الاستجابات السلوكية، التي تعد مؤشرا للإحتراق النفسي مثل التدهور في أداء العمل، التدهور في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد واشتهاية العطلات والانجازات التي قد تتطور إلى ترك العمل نهائيا. (هشام ابراهيم، 2002، 41).

1- تعريف تقدير الذات:

1-1- **التعريف اللغوي لتقدير الذات:** يعرف تقدير الذات لغويا بأنه قدر بمعنى اعتبر، ثمن، أعطى الخطوة. (المتقن، 2004، 21).

1-2- **التعريف الاصطلاحي لتقدير الذات:**

- يرى معاينة 2007 أن تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة. (عبد الله محمد، 2010، 77).
- هو شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع التحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة. (بن يوسف المقرن، 1429هـ، 5)

فقد أشار كوبر سميث (1967) إلى أن تقدير الذات يعكس مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، فتقدير الذات وفق سميث يتشكل من خلال الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق (نيكية، 2017، 221).

- عرفه عسكر بأنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس ويكتسب الفرد التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، وهو يستند الفرد في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي. (أبو مرق، 2015، 07).
- يرى كاتل أنه حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بنهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة مما بين أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد.
- وعرفه روزنبورغ بأنه التقييم الذي يعلمه الفرد ويبقى عليه عن نفسه، لهذا يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر إلى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه توقيير الذات، أو احترام الذات (عبد ربه، 2010، 35)

ومنه يمكن القول أن تقدير الذات هو التقييم العام الذي يضعه الفرد لذاته في مختلف النواحي العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية إذ يعكس مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه، حيث يقع بنهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة.

2- مكونات الذات:

تتكون الذات من العناصر التالية:

- الكفاءة العقلية.
- الثقة بالذات والاعتماد على النفس.
- الكفاءة الجسمية من حيث القوة والمال، وبناء الجسم والجاذبية.
- درجة النمو في الصفات الذكورية، الأنثوية.
- التكيف الاجتماعي. (القطامي وبرهوم، 1989، 90)

3- خصائص الذات:

توصلت الدراسات والبحوث التي أجريت حول هذا المفهوم إلى سبع خصائص هامة تصنف مفهوم الذات

وهي:

3-1- بناء تنظيمي:

يتكون من خلال خبرات الفرد على اختلافها أو تنوعها والتي تشكل معطيات إدراك الفرد لذاته، ولكي يخفف الفرد من درجة تعقيد هذه الخبرات فإنه يعيد ترميمها في تصنيفات أو صيغ أبسط ونظم التصنيف التي يتبناها الفرد هي إلى حد ما انعكاس لثقافة خاصة، فمثلا تدور خبرات الطفل حول أسرته ورفاقه ومدرسته وهذه تبدو في الجمل التي يصف بها الأطفال أنفسهم وذواتهم كما أن هذه التصنيفات تمثل الطريقة التي يتم بها تنظيم الخبرات وإعطائها معنى، وإذا فالخاصية أو المظهر الأول لمفهوم الذات هو أن بنية أو تنظيم. (الزيات، 2001، 258)

3-2- متعدد الأوجه:

بمعنى أن النظام التصنيفي المستخدم تتعدد مجالاته مثل: الوضع المدرسي، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الشخصية، القدرة أو الذكاء العام.

3-3- هيراركي هرمي:

بمعنى أن هذه البنية المتعددة المظاهر أو الأوجه ربما تكون هيراركية أو هرمية على بعد العمومية أي أن المفهوم العام للذات ربما ينقسم إلى شقين من المكونات: مفهوم الذات الأكاديمي ويندرج تحت مفهوم الذات الأكاديمي مفهوم الذات المتعلق بكل مادة من المواد الدراسية المختلفة، أما مفهوم الذات الأكاديمي ربما ينقسم إلى عناصر أصغر وهكذا على النحو الذي ينقسم إليه مفهوم الذات الأكاديمي.

3-4- ثابت نسبيا:

ويضيف الباحث الحالي كلمة نسبيا بمعنى أنه في ضوء التنظيم الهرمي لمفهوم الذات يصبح التغير الذي يحدث عند المستويات المنخفضة من هذا التنظيم ضعيفا أو منخفضا عندما يصل هذا التغير إلى المستويات العليا الأعم مما يجعل مفهوم الذات مقاوم نسبيا للتغير، ولكي يحدث تغير في مفهوم الذات يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة ومتزامنة، وغير متسقة، فمثلا خبرات النجاح والفشل لأحد تلاميذ المرحلة الابتدائية في مادة التاريخ ربما يؤثر على مفهوم ذات الأكاديمي لديه لكن الأكاديمي لديه لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا.

3-5- نامي أو متطور:

بمعنى أن هذا المفهوم له خاصية نمائية، فمفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية شاملة وغير متميزة، ومع بداية بناءهم للمفاهيم واكتسابهم لها، كما تتمثل في استخدامها لكلمة أنا ومع عمليات النضج والتعلم يحدث تزايد للخبرات المختزنة، وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف، وخلال عمليات النمو تبدو بعض الأشياء هامة بالنسبة للطفل، وتبدأ بعض الأشخاص في عالمه الخاص في تغيير معناها ودلالاتها، ومع ازدياد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات يمكن أن تتكامل مظاهر مفهوم الذات المشار إليها كالبنية والتنظيم والتعدد.

3-6- تقويمي:

أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليست وصفية، وهذه التقويمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة كالمثالية كما تحدث في مواجهة المعايير النسبية كالواقعية مثل استقبال تقويمات الآخرين.

وبعد التقويم يمكن أن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الأفراد والمواقف، وهذا التباين الوزني ربما يعتمد على خبرات الفرد الماضية، وثقافته الخاصة، ومركزه، وأدواره في مجتمع معين، والتميز بين وصف الذات وتقويم الذات

غير واضح نظريا أو مفاهيميا وتطبيقيا، ومن ناحية المصطلحات فإن مفهوم الذات يحل كل منها محل آخر في التراث السيكولوجي. (الزيات، 2001، 258، 259)

4- مستويات تقدير الذات:

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع والمنخفض والمتوسط ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصال خاصة به حددها كوبر سميث نذكرها على النحو التالي:

4-1- تقدير الذات المرتفع:

يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يضمنونه صحيحا ودائما يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد. (شايح، 2013، 68).

ويعرف أيضا بأنه وجهة نظرنا الايجابية اتجاه ذاتنا والفرد الذي يمتلك هذا النوع من التقدير الذاتي يميل إلى الاتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة، وقبول الذات وعدم القلق حول ما يفكر به الآخرون اتجاهه فضلا عن التفاؤل والتوقعات الايجابية نحو الذات والمستقبل.

كما أشار سامي تيسير إلى أن تقدير الذات يتحقق بالجودة الشخصية والثقة بالنفس فالجودة الشخصية تتميز بـ:

- الأداء الفائق في العمل، العلاقات الإنسانية الايجابية، سمات الشخصية الايجابية.

- أما الشخصية الايجابية فلها معالم منها: الانضباط الذاتي، المثابرة، قبول النقد الذاتي...

في حين العلاقات الإنسانية الايجابية تتمحور في:

- معاملة جميع الناس بأدب واحترام، البحث عن الجانب الحسن في الناس وفي المواقف، حسن الإصغاء، الاعتراف بالأخطاء.

أما الأداء الفائق في العمل فيتمثل في:

- إنتاج أعمال خالية من الأخطاء، التنبؤ بالمشكلات والحيلولة دون وقوعها، القدرة على العمل ضمن فريق.

- متابعة المهام إلى أن يتم الانتهاء منها. (قدوري 2016 ص 250).

4-2- تقدير الذات المنخفض:

يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين وهم قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعل الآخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون أفضل ما لديهم من إمكانيات وقدرات واستعدادات وكفاءات. (شايح 2013، 69)

يتمثل بوجهة نظرنا السلبية تجاه ذاتنا، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل إلى ضعف الثقة بالذات، والحاجة إلى أن يكون شخصا آخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به الآخرون اتجاهه، والتشاؤم بما يحمله المستقبل من أحداث وخبرات.

وتشير مريم سليم في هذا الصدد أن الذين لديهم تقدير متدني يمكن تمييزهم بسهولة حيث يبدو عليهم اهتمامهم بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات أو الفشل بشرف أكثر من اهتماماتهم ببذل الجهد لإحراز النجاح وينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة القصور، أو عدم الأمان الذي يشعرون به (كالتمرد، المقاومة، الكذب، الغش، التحدي، الشك في الآخرين، الانسحاب والخجل، الاستغراق في أحلام اليقظة...). (قدوري 2016، 250).

كما أن تقدير الذات المنخفض يتمثل بوجهة النظر السلبية اتجاه الذات، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل إلى ضعف الثقة بالذات، والحاجة إلى أن يكون شخصا آخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به الآخرون اتجاهه، والتشاؤم بما يحمله المستقبل من أحداث وخبرات.

4-3- تقدير الذات المتوسط:

يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم. (شايح 2013 ص 69)

5- النظريات المفسرة:

لقد حاول العديد من الباحثين والمنظرين الوقوف على تفسير تقدير الذات حيث حاول كل واحد تفسيرها من زاويته ووجهته، مما خلق تنوع التفسيرات وفق الإطار المرجعي لكل تفسير نظري، ولا بأس أن نستعرض مختلف النظريات وأهمها التي حاولت توضيح وتفسير تقدير الذات، مع ذكر أهم روادها.

5-1- نظرية أبراهام ماسلو: Abraham Maslow

لقد وضع "ماسلو Maslow" نظريته في هرمية الحاجات، والتي تقوم على أسس أن الحاجات لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان وبالتالي لا تتساوى في قوتها الدافعية وفي إلحاحها طلباً للإشباع.

ولكي يصور ماسلو Maslow هذا التدرج، افترض أن الدوافع يمكن تصنيفها وترتيبها في مستويات تقع على شكل هرم متدرج، فالحاجات في قاعدة الهرم والمنتسبة إلى مستوى أعلى تدل على ضعف إلحاح الحاجة إليها، ولكي يصل الفرد إلى قمة الهرم (الحاجات العليا) فلا بد أن يكون قد أمن إشباع حاجاته الأولية والتي تقع قبلها في التدرج الهرمي، ومتى ما وصل الفرد إلى إشباع حاجته العليا في قمة الهرم فهذا دليل على درجة رقيه ومدى تحقيقه لذاتيته. (كفافي، 1989، 106).



شكل رقم (01) يوضح هرم ماسلو للحاجات.

5-2- نظرية كوبر سميث: (coper smith, 1976)

تعتبر هذه النظرية من أحدث النظريات التي تناولت الذات وذلك لارتباطها بطريقة الإرشاد المتمركز حول العميل، وهي تتضمن دراسة الذات ومفهوم الذات وهو جوهر الشخصية ووظيفة دفاعية، حيث ينمو مفهوم الذات تكوينيا كنتائج للتفاعل الاجتماعي جنباً لجنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والتخلص من التوتر والقلق وسوء التوافق، أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات والتي تتعارض مع قيم المجتمع يدركها الفرد على أنها تهديدات وعندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى إحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي (الطيب، 2003، 18).

لقد استخلص "كوبر سميث copeer smith" نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل الدراسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا أن لا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد أيضاً بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية (علاء الدين كفاي، 1989، 104).

وقد ذهب كوبر سميث إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويتضمن تقدير الذات عنده على عمليات تقييم الذات وردود الأفعال أو الاستجابة الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين، التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي أي الأساليب السلوكية التي تصح عن تقدير الفرد لذاته، ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات، حقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، ويوجد تقدير دفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور وقد افترض أربعة مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات. (أبو جادو، 2004، 153)

5-3- نظرية كارل روجرز (1951-1956):

يعد روجرز من رواد هذا الاتجاه، وتعد نظريته من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، إذ يمثل مفهوم الذات فيها جانباً أساسياً وتحدده على أنه جزء متميز من المجال الظاهري وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة به "الأنا" ويتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة ب: (من أكون أنا)، هذا ويستجيب الكائن الحي (ككل) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته، ذلك أنه إذا كان هناك من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافعا واحدا وهو تحقيق وتأكيد أو الرفع من قيمة الذات. (عبد الفتاح دويدار، 2001، 35).

وهناك مفهوم آخر هام في نظرية روجرز، وهي "الذات المثالية"، وهي الصورة التي يجب أن يرى الإنسان نفسه عليها، والشخص السوي هو الذي يصل إلى درجة متقاربة بين "الذات" و"الذات المثالية"، ولقد اقترح مفهوم الحاجة إلى تقدير الذات الإيجابي، هذه الحاجة إلى التقدير الإيجابي للذات قد تأخذ أشكالاً متعددة منها الحب، الوفاق، العطف، والاحترام من الآخرين ويفترض وجود هذه الحاجة في كل فرد وتعد الحاجة إلى التقدير الموجب للذات من الحاجات الأساسية، وهي أقوى الدوافع في الشخصية، فالفرد في استعماله للخبرات يرحب بالخبرات التي ترضي حاجاته إلى التقدير الموجب للذات ويحرف، أو يهمل إدراك الخبرات التي لا ترضي حاجاته لتقدير الذات وعندما تتعارض الخبرات التي يتعرض لها الفرد مع فكرته عن ذاته، أو مع دافعه إلى التقدير الموجب للذات، فإنه يقع فريسة للصراع. (كفاي علاء الدين، 1989، 409).

تعتبر نظرية روجرز من أهم النظريات المعاصرة إذ يمثل مفهوم الذات، جانباً أساسياً فيها يتحدد على أنه تنظيم عقلي مرن ومتماسك وينطلق روجرز من فرضية أن لكل فرد عالمه المتغير أو مجاله الظاهري الذي يعرفه عن نفسه وهو يستجيب له كما يدركه، فالفرد بهذه الصفة أقدر الناس على أن يعطي المعلومات عنه، غير أن فكرته عن الواقع من حوله ليست فكرة حقيقية وإنما هي افتراض عن الواقع من حوله قد يصدق أو يكذب ويبقى الفرد هو الوحيد القادر على اختيار هذه الصورة بمقارنة المعلومات التي يتلقاها عن واقعه من مصادر مختلفة.

أشار زرهان (1977) إلى أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد والعلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه، فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها، وان هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا ازاء الموقف (ابراهيم أبو زيد 1987، 68).

5-4- نظرية زيلر (Zelar 1969):

ينطلق زيلر من رؤية مفادها أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي وداخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، ومنه فهو يرى إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث غالباً إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات بين بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، كما أنه يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب

لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحضى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه، إن تأكيد "زيلر" على العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه -ويوافقه النقاد على ذلك - بأنه تقدير الذات الاجتماعي، وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعطي العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (كفافي، 1989، 104-105).

ومنه فبنظرية زيلر تعتمد على الإطار الاجتماعي للفرد في تحديد تقديره حيث يرى أن التقدير ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالذات هي نتاج خبرة اجتماعية تنمو وتتشكل من خلال التفاعل الاجتماعي فالتقدير عبارة متغير وسيط بين الفرد والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه. (الدوسري، 2000، 47).

5-5- نظرية روزنبرغ Rosenberg:

تعتبر نظرية روزنبرغ من أوائل النظريات التي وضعت أساس لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد، وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة الوالدية.

أوضح روزنبرغ (1965) أنه وعند التكلم عن التقدير المرتفع فنحن نعني الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها أو احتقارها، وهو بذلك يحدد تقدير الذات بالفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له (سليمان، 1992، 89).

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، إلا أنه عاد فيما بعد وأوضح أن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (كفافي، 1989، 104).

6- التعليق على النظريات:

من خلال مختلف النظريات التي تم التطرق لها والتي حاول روادها إعطاء تفسيرات لمفهوم تقدير الذات يمكن أن نشير إلى أن ماسلو أرجع تقدير الذات إلى أن الدوافع يمكن ترتيبها وتصنيفها في مستويات تقع على شكل هرم متدرج، ولكي يصل الفرد للهرم (الحاجات العليا) لا بد أن يكون قد أمن إشباع حاجاته الأولية، ومتى وصل إلى قمة الهرم فهو دليل على درجة رقيه ومدى تحقيقه لذاتيته، بينما ذهب كوبر سميث إلى نوعين من تقدير الذات حيث يعتبر التوجه الأول عن تقدير الذات الحقيقي والذي يشعر الفرد من خلاله بقيمته الحقيقية وأنه ذو قيمة

ايجابية أما التوجه الثاني فهو بمثابة الاستجابات الدفاعية، وذهب روجرز إلى أن تقدير الذات هي الصورة التي يجب أن يرى الفرد نفسه عليها، والفرد السوي هو الذي يصل إلى درجة متقاربة بين الذات والذات المثالية، أما زيلر فقد ربط بين تقدير الذات والعالم الواقعي، أي بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ومنه فإن الشخصية المتكاملة تحض بدرجة عالية من تقدير الذات، هذا ما يساعدها على تأدية وظائفها بدرجة عالية والمحيط الاجتماعي الذي تتفاعل فيه. ومنه ومن خلال العرض يمكن أن نضع كل من نظرية كوبر سميث وزيلر كنظريتين أساسيتين للدراسة الحالية فيما يتعلق بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كونهما يشيران إلى أن تقدير الذات ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته، وبذلك فهو يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها وكذا نظرة وتقييم الفرد لذاته.

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية مصدر للمعرفة وخالق للأفكار الجديدة، ويث المثل العليا في تلامذته، وهو القدوة أمامهم وعلى منوالهم يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته، لذلك من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والشعور الودي والمتبادل والقيادة الحكيمة، حيث يعكس المدرس المثالي استعداداته وانفعالاته، فإن هو اظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فانه لا يجد من تلامذته سوى ما واجههم به، ومن واجبات المدرس أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو وأن يكون متمكن من ضبط عواطفه دائما خاصة في المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط نفسه وأن يكون واسع الصبر محبا للفرح، وانطلاقا من كل هذا يكتسب المدرس حب التلاميذ له بالإضافة إلى معرفته وفهمه لخصائص هذه المرحلة من الدراسة وخاصة النفسية منها، وبهذا يتخذ الأسلوب الجيد المناسب للمعاملة ليلقى بذلك إقبال التلاميذ على مادته التي تعتبر جزءا حيويا من البرنامج الدراسي. (سعدى لفته، صباح باقر 1967ص11)

1- خصائص ومميزات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لكي يقوم الأستاذ بوظيفته بصفة جيدة وبدون عراقيل لابد من توفر صفات ومميزات خاصة فيه ومنها ذاتية وصفات مهنية.

1-1- الخصائص الذاتية:

أ- الخصائص الجسمية:

يعتبر المظهر الخارجي للأستاذ عامل من عوامل إقبال على الدراسة، لأنه أول شيء يلمسه التلميذ عن معلمه ومن الخصائص الجسمية التي تساعد المربي في النجاح في مهنته نجد:

- أن يكون سليم الصحة، لأن أي ضعف من هذه الناحية تعرقل تبليغ الرسالة.
- التمتع بالنشاط والحيوية حتى ينمي روح التلميذ.
- يجب أن يكون نظيفا ومنظما وذو مظهر حسن. (غالبا مصطفى، 1987، 103)

ب- الخصائص العقلية:

- الاهتمام بالمادة وقواعد التدريس ونفسية التلاميذ والتحكم في علوم التربية وقواعد التدريس وذلك من أجل تهذيب سلوكيات التلاميذ وانفعالات هذه الشريحة (المراهقين) ولا يعتمد على نقل المعرفة فقط.

- سعة الاطلاع وذلك من أجل التكيف مع الأوضاع لكي يتفادى الإعادة المملة.

- التمتع بمستوى حسن في التحليل العلمي من أجل تحليل سلوكيات التلاميذ وتحليل المشاكل في العملية التعليمية.

ج- الخصائص الخلقية:

يتحمل الأستاذ أو المربي مسؤولية كبيرة حيث انه في صدد تكوين أجيال الغد ويتعامل مع أطفال أو مراقبين فيعتبر المثل لديهم فلذلك ينبغي على الأستاذ أن يتحلى بالصفات الحميدة لأنه هو المؤثر في نفوس المراهقين فيثأثرون به.(غالبا مصطفى، مرجع سابق ص104)

1-2- الخصائص الإجتماعية:

يعتبر مهمة إعداد جيل سليم للوطن من احد المهام الرئيسية للأستاذ التربية البدنية والرياضية لذلك يجب عليه أن يراعي ذلك ويعيه تماما ومن أجل إتمام هذه المهمة يجب:

- أن يفهم الحياة الاجتماعية ومطالبها فهو يعد الأفراد ويغرس فيهم روح الجماعة ويجعلهم يعيشون مع الناس والزلاء بمودة دون اصطدام أو نفور.

- أن يتمتع بقيم أخلاقية سامية فهو يؤدي رسالة مقدسة فيقوم التلاميذ بتفهم المبادئ الأخلاقية والإيمان بها والعمل بمقتضاها.

- الاستعداد للتعاون مع تلاميذه فيما هو خير للجميع ومن ثمة تطوير العلاقة بينه لتحقيق الأهداف المستمرة.

1-3- الخصائص المعرفية المهنية:

نجاح المعلم في مهمته يتجلى في قدرته على تحقيق أحسن النتائج في جميع الجوانب لعملية التربية والتعليم بمساعدة مختلف الوسائل التربوية من تقنيات ووسائل وبرامج ونظم داخلية ويمكن تصنيف إلى عدة عوامل أهمها الإعداد الأكاديمي إشباع المعرفة والمعلومات.

1-4- الخصائص النفسية:

إن الحالة النفسية للمعلم من حيث انشراحه وانبساطه أو تهيجه أو قلقه أو طبيئته تؤثر على حالة التلاميذ وتنعكس عليهم حيث أن بحوث كل من "ميلوردولارد" أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية بين قلق الأستاذ واضطرابه النفسي وبين انخفاض المستوى الدراسي للتلاميذ وبالتالي إلى انخفاض قدرة التلاميذ على الابتكار والإبداع.(سعي لفته، صباح باق، مرجع سابق ص15)

2- الصفات الواجب توفرها في المدرس الكفاء :

ينبغي أن تتوفر في مدرس التربية البدنية والرياضية صفات معينة من أهمها:

- أن تكون شخصيته قوية لكي تؤثر في نفوس النشء ومن ثم سلوكهم.
- أن يكون معدا أعدادا مهنيا للوصول بالتربية الرياضية إلى أرقى المستويات.
- ذو نشأة ثقافية واسعة.
- أن تكون علاقته مع التلاميذ وزملائه والآخرين علاقات مهنية فعالة.
- أن تكون لديه القدرة على أن يوضح للآخرين ماهية التربية الرياضية وأهميتها في مجتمعنا الحديث.
- أن يبدي رغبته في العمل مع كل التلاميذ وليس مع الموهوبين فقط.
- أن يكون قدوة حسنة يقتدي بها التلاميذ، ويبث فيهم روح الرياضة الحققة. (زينب علي عمر 2008 ص60)

3- إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية:

لإعداد مدرس التربية البدنية يجب الاهتمام بالجوانب الثلاثة الآتية:

3-1- الإعداد الثقافي العام:

يعد شرطا أساسيا وضروريا لتحقيق كفاءة المدرس، لأنه مسؤول عن الأجيال لكسب تقدمهم كما أن الإعداد الثقافي المبني على أسس علمية سليمة يعتبر هدفا أساسيا وركنا هما من الأركان وظيفته وعلى المدرس أن يلم الماما جيدا باللغة الفرنسية لأنها أدواته ويفضل أن يلم بلغة أجنبية واحدة على الأقل لتكون أستاذ التربية البدنية والرياضية مرجعا ثقافيا لتلاميذه.

3-2- الإعداد الأكاديمي:

يعتبر ذا أهمية كبيرة للمدرس، فعليه أن يلم بفروع تخصصه النظرية والعلمية لأنه من أهم شروط النجاح في أي مهمة هو الإلمام العام والدقيق بمادة التخصص.

3-3- الإعداد المهني التربوي:

يعتبر الجمع بين المهنة وفهمها جيدا وإلمامه بالنواحي الشخصية العامة ذو أهمية كبيرة في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية، فشخصية المعلم وقوة تعمقه في طرق تدريس واستخدام الوسائل التي تتماشى مع الموقف الذي يؤهله إلى أن يكون مدرسا على درجة عالية من الإعداد المهني التربوي الجيد. (عطاء الله أحمد، 2006ص65)

4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية:**4-1- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية:**

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرف أغراض التربية البدنية والرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها.

4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية وإدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها:

_ احتياجات ورغبة الأفراد اللذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر كذلك يجب ان يضع نصب عينيه عدد المدرسين، حجم الفصل، عدد التلاميذ والأحوال المناخية.

_ كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة.

4-3- توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوافر في المدارس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية الدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد على أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية.

والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية، ويجب أن يدرك هذا الأخير أن مسؤولياته لا تقتصر على المدرسة التي يعمل بها، فحسب بل المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه. (أمين أنور الخولي وآخرون ص38-39)

4-4 - تنمية مهارات الاتصال الفعال لدى أستاذ التربية:

يحتاج الاتصال الفعال إلى المهارات التالية:

_ كسب انتباه التلاميذ.

_ تعلم حسن استخدام الصوت.

_ تنمية استخدام المهارات الغير اللفظية.

_ تنمية مهارات الاستماع.

_ تنمية المصادقية وتأكيدها.

خلاصة:

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا ثلاث محاور تطرقنا في أولها للاحتراق النفسي من حيث المفهوم، المؤشرات الأولية لظهوره، مراحل، مستوياته، مظاهره، مصادره، وصولاً إلى أسبابه مع أهم النظريات التي فسرتها، وهذا باعتباره المتغير الرئيسي في دراستنا والذي نريد معرفة علاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، أما المحور الثاني فتناولنا فيه تقدير الذات من خلال التطرق إلى مفهومه ومكونات الذات وكذا خصائصها، مستويات تقدير الذات، إضافة للنظريات المفسرة له، أما المحور الثالث فتم تخصيصه للحديث عن أستاذ التربية البدنية والرياضية من حيث شخصيته، وأهم خصائصه ومميزاته والصفات التي يجب أن تتوفر في الأستاذ الكفء، إضافة إلى مسؤولياته.

لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدء في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

- تمهيد

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رصين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا سواء الاحتراق النفسي أو تقدير الذات حيث تم عرض الدراسات في شقين كما يلي:

- الدراسات التي الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.
- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي.
- الدراسات التي تناولت تقدير الذات.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

1- الدراسات التي الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.

1-1- دراسة نبيل منصوري (2010_2011) بعنوان مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى
حكام كرة القدم -جامعة الجزائر -

هدف هذه الدراسة كان في محاولة إبراز العلاقة التي تجمع بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي كما يراها
حكام كرة القدم ومستوياتها في ضوء إدارتهم للمباريات خاصة التي تتميز بالضغط والتوترات. فجاءت هذه الدراسة
لتحدد تلك العلاقة النفسية الكبيرة والعميقة التي تجمع مفهوم الذات والضغط النفسية خاصة تلك التي تؤدي إلى
الاحتراق النفسي فجاءت هذه الدراسة لتحديد نوع العلاقة ومستوياتها لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها
30 حكما من البطولة الاحترافية للدرجة الأولى والثانية بالجزائر تتمثل في 10 حكام الساحة و 20 حكم مساعد
بحيث طبق عليهم مقياس الذات لحسن علاوي ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش معتمدا على المنهج الوصفي
التحليلي في تحليل وتفسير النتائج. ولقد توصل إلى مجموعة من النتائج ونذكر الأهم منها:

_ هناك علاقة ارتباطية طردية بين مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم الجزائرية، فإذا
ارتفع مفهوم الذات انخفضت درجة الاحتراق النفسي وكذلك العكس.

_ مستوى مفهوم الذات عند حكام البطولة معتدل في أبعاده النفسية العامة إن اختلفت في أبعاده باختلاف أساليب
تنمية مفهوم الذات عند الحكم.

_ يعاني حكام كرة القدم من الاحتراق النفسي وإن كان بدرجة متوسطة في أبعاده.

1-2- دراسة عبيد عبد الحق، زياد فاتح بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية
البدنية في الطور الثانوي (2015_2016) مذكرة ماستر.

هدفت الدراسة إلى معرفة وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية
البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى. وما هو نوع هذه العلاقة بالإضافة إلى تحديد مستوى
الاحتراق لديهم، استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع هذه الظاهرة واشتملت على عينة قوامها
20 أستاذ من ثانويات مدينة تقرت الكبرى، بحيث طبق عليهم مقياسين، المقياس الأول هو مقياس تنسي لمفهوم
الذات، أما المقياس الثاني هو مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي العام. أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة
ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مفهوم الذات (سلبِي_ايجابي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة،

بالإضافة إلى وجود مستوى متدني من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى.

1-3- دراسة سهير حلوم بعنوان "العلاقة بين تقدير الذات والذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى عينة من موظفي كلية التربية في جامعة تشيرن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى عينة من موظفي كلية التربية في جامعة تشيرن، تكونت العينة من (70) موظفا وموظفة، حيث طبق عليها كل من مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ومقياس ماسلاش وآخرون للاحتراق النفسي أما الذكاء الانفعالي قيس باستخدام مقياس لاو وونغ. وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

_ وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الموظفين على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات وعلى الذكاء الانفعالي، بينما كانت العلاقة ايجابية بين درجاتهم على تقدير الذات ودرجاتهم على الذكاء الانفعالي.

_ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الاحتراق النفسي وفي تقدير الذات وفي الذكاء الانفعالي.

_ يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال الذكاء الانفعالي وتقدير الذات.

2- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

2-1- دراسة محاد موسى (2018_ 2019) بعنوان الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو

التعليم، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، وكذلك معرفة العلاقة بين اتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو مهنته ومستوى الاحتراق النفسي وطبيعة الاتجاه الذي يحمله أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التعليم. استخدم الباحث في هذه الدراسة

المنهج الوصفي التحليلي واعتمد على عينة عشوائية قوامها 27 أستاذ طبق عليها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

أشارت نتائج الدراسة إلى:

_ مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

_ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لعينة واحدة وتحت مستوى دلالة (0.01) حيث أن القيمة الجدولية أصغر من القيمة المحسوبة والمقابلة لها ويحسب الفرق دائماً لصالح المتوسط الأعلى.

_ توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي ومختلف الاتجاهات نحو مهنة التعليم.

2-2- دراسة براهيمي توفيق بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالنمط السلوكي للشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي (2014 2015) مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

هدفت الدراسة إلى كشف وتحديد نوع العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ- ب) لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بمدينة ورقلة والوادي حيث قدرت عينة البحث الأساسية 55 أستاذاً بنسبة 28% اختيرت بطريقة عشوائية منها 30 من ذوي النمط (أ) و25 من ذوي النمط (ب) تم الاعتماد فيها على مقياسين مقياس نمط الشخصية من لبورتتر ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ هناك مستوى متوسط للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينة ورقلة والوادي بالطور الثانوي.

_ عدم تحقق الفرضية الثانية وهي هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب).

2-3- دراسة عزيزي أمينة بعنوان " الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط" دراسة ميدانية أجريت على معلمي التعليم المتوسط بولاية سعيدة والبيض (2017-2018).

حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، بولاية سعيدة وبوسغون ولاية البيض، تمت هذه الدراسة وفق المنهج الوصفي الذي يقوم بتحليل وتفسير النتائج والمعطيات الإحصائية، حيث تم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، الذي يتكون من 22 فقرة تم تطبيقه على عينة متكونة من (100) أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عرضية، وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي، المناسب للحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ يوجد مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

2-4- دراسة قيصاري علي جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم" (2015).

هدفت الدراسة إلى قياس درجة الاحتراق النفسي لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم، نصت الفرضية على وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي والضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم.

واستعان الباحث بكل من مقياس الاحتراق النفسي للحكام إعداد روبرت واينبرجر ويجي ريتشاردسون ومقياس تنسي لمفهوم الذات ومقياس الضغوط النفسية للحكام إعداد حيدر غضبان، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته طبيعة الدراسة على عينة قوامها 25 حكم من رابطة الشلف واستخدم الباحث SPSS للمعالجة الإحصائية للنتائج. حيث أسفرت النتائج أن مستويات الاحتراق النفسي كانت مرتفعة لدى حكام كرة القدم كما كانت هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد الضغوط النفسية. وعن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مفهوم الذات لدى حكام كرة القدم وعلاقة ارتباطية بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد مفهوم الذات.

2-5- دراسة معروف محمد بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي" (2012-2013).

تناولت هذه الدراسة استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي. تمت هذه الدراسة وفق المنهج الوصفي، حيث طبقت على عينة قوامها 305 أستاذ منها 171 ذكور و134 إناثا موزعين على 11 ثانوية تابعة تقنيا إلى مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بمغنية ولاية تلمسان ولأجل القيام بهذه الدراسة طبق الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي قننه من البيئة العربية مجموعة من الباحثين، كما طبق مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لـ "أندلر" و "باركر" وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام نظام "spss" تبين عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية لاستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي، لكن تم التوصل إلى وجود ارتباطات جزئية دالة على مستوى بعض الأبعاد وهي:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي وبعد حل المشكل كأحد أبعاد استراتيجيات التعامل.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين بعد الإجهاد الانفعالي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي وبعد الانفعال كأحد أبعاد استراتيجيات التعامل.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لجنس الأساتذة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة تعزى لجنس الأساتذة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في المقياس ككل للاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس، باستثناء وجود فروق جزئية دالة إحصائية في بعد تبدل الشعور.

2-6- دراسة غنام محمد، مراحية محمد الطاهر بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي (2016/2017)

سعت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، تمت هذه الدراسة وفق المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم الاعتماد فيها على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وجاكسون، ومقياس الصلابة النفسية تم تطبيقهم على عينة قوامها 25 أستاذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة. ومن أهم النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة نجد:

- مستوى الاحتراق النفسي منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

2-7- دراسة بورويس عنتر، بوشباط يحي، بوشلوح شهرة، باخة فاطمة بعنوان "الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعلاقته بدافعية الانجاز لديهم" (2019-2020).

هدفت الدراسة للكشف عن الاحتراق النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى معلمي الابتدائي، حيث توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

_ توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

_ توجد علاقة ارتباطية بين الإجهاد الانفعالي والدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

_ توجد علاقة ارتباطية بين تبدل المشاعر والدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

_ توجد علاقة ارتباطية بين نقص الشعور بالانجاز والدافعية للانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

2-8- دراسة تلالي نبيلة بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة" (2016-2017).

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني من خلال البحث عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الإرتباطي، كما تم تطبيق استمارة الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش ومقياس التوافق المهني، تم توزيعهم على 96% قابلة متزوجة في مصالح الولادة. حيث استخدمت الباحثة لإيجاد طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة والتوافق المهني معامل الارتباط بيرسون وبالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الإنهاك الانفعالي ودرجة التوافق المهني لدى الزوجة العاملة.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين تبدل المشاعر ودرجة التوافق المهني لدى الزوجة العاملة.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي ودرجة التوافق المهني لدى الزوجة العاملة.

3- الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

3-1- دراسة صالح لخضر (2010/2009) بعنوان تقدير الذات عند حكام الأنشطة الرياضية الجماعية:

أجريت الدراسة حول أهمية تقدير الذات عند حكام الأنشطة الجماعية في دراسة تمحورت حول البعد النفسي حيث يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وثقتهم بها ومدى ارتباط ذلك بقدراتهم واستعدادهم وانجازاتهم العلمية والعملية وتأثير ذلك بالعوامل الشخصية والعوامل البيئية التي تحيط بالحكم وخاصة عند إدارته للمباريات وما يصاحبها من مشاكل كثيرة قد تؤثر على قرارات الحكم. وبالتالي معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم، وأجريت الدراسة على (15) حكما واستعمل مقياس تقدير الذات ل: محمد جمال عبد المنعم قام بتعديله وتطبيقه بحيث استخدم المنهج الوصفي وتوصل لمجموعة من النتائج أهمها:

- أن مستوى تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتمتعه بالراحة النفسية الكفيلة بتحقيق ادوار مثالية في أداء مهامه التحكيمية وبناء علاقات مميزة مع زملاء المهنة.
- الأداء التحكيمي الجيد يبني الثقة بالنفس وبالتالي الوصول إلى تحقيق وتقدير الذات.
- العامل الانفعالي المتمثل في القلق من المتغيرات الأساسية التي لها تكوين تقدير الذات المرتفع وتقدير الذات المنخفض.

3-2- دراسة موسى فريد 2004 رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم بالجزائر.

هدفت الدراسة إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقا من تقديرهم لذواتهم تشكلت عينة الدراسة من 55 لاعبا من ثلاث نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول بحيث طبق عليهم مقياس الذات للدكتور "عبد الرحمان صالح الأزرق" ومقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي توصلت الدراسة إلى

وجود علاقة ارتباطية موجودة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فروق بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض في دافعية الإنجاز.

3-3- دراسة مقنين بدر الدين، اليسري رابح (2018_2019) بعنوان علاقة تقدير الذات ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17 اعتمد فيها على المنهج الوصفي الارتباطي حيث استخدم الباحث مقياس تقدير الذات وكذا مجموعة من الاختبارات المهارية وقام بتطبيقهم على عينة شملت 22 لاعب موزعة على فريقين من ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الولائية تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة. كشفت هذه الدراسة أن تقدير الذات له علاقة بالقدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة اليد U17 فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التمرير والاستقبال.
- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد U17، فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التنطيط.
- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد U17، فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التصويب.

3-4- دراسة بن حامد محمد بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (2014_2015) جامعة الجزائر 3، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية واتبعت في ذلك المنهج الوصفي التحليلي كما استخدمت مقياسين كأداتين للدراسة، الأولى تمثلت في مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية من تصميم محمد حسن علاوي، أما الأداة الثانية تمثلت في مقياس تقدير الذات من تصميم الباحث اعتماداً على

أدبيات الدراسات السابقة طبقا على عينة قوامها 77 أستاذ منهم 70 أستاذ و 07 أستاذات تابعين لوزارة التربية الوطنية في ولاية البليدة.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس.
 - عدم وجود فروق دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الأقدمية في التدريس.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الأقدمية في التدريس.
 - عدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 3-5- دراسة بوبكر دبابي بعنوان "مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية" (2016). بجامعة ورقلة_الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بورقلة، استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع هذه الظاهرة واشتملت على عينة قوامها 444 معلما ومعلمة من مجموع 1096 بنسبة 40% من المجموع الكلي، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم تطبيق استمارة لجمع المعلومات، وهي استمارة تقدير الذات من إعداد الباحث. توصلت هذه الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى غالبية المعلمين حيث بلغت نسبتهم 95.49%.

4- التعليق على الدراسات:

- معظم الدراسات تناولت متغيرات بحثنا الاحتراق النفسي وتقدير الذات.
- الدراسات كانت متنوعة بين المجال التربوي الرياضي أو بالتدقيق المجال النفسي التربوي.

- استخدمت معظم هذه الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية بالإضافة إلى المنهج الوصفي.
- معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز مفهوم الذات لمواجهة الاحتراق النفسي عند الأساتذة.

4-1- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب النفسي والجانب التربوي وكان الغرض منها معرفة مستوى الاحتراق النفسي وتقدير الذات والعلاقة بينهما.

4-2- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في الدول العربية.

4-3- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على قياس مستوى الاحتراق النفسي أو تقدير الذات، ومعرفة العلاقة بينهما أو بين إحداها بمتغير واحد.

4-4- من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والتحليلي والوصفي الارتباطي.

4-5- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الأساتذة في مختلف المراحل، وهناك دراسات شملت الحكام في مختلف الرياضات، اللاعبين، الموظفين.

4-6- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات بين اختيار العينة عشوائياً، واختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة كما أن هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.

4-7- من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك في الدراسة الحالية إما في الاحتراق النفسي أو في تقدير الذات.

4-8- من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة مقاييس نفسية متعددة.

4-9- من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها النسب المئوية والتكرار، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين ANOVA، معادلة ألفا غرونباخ، معامل الارتباط بيرسون، برنامج SPSS.

4-10- من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية متقاربة ومن أهمها وجود علاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات أخرى إضافة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات ومتغيرات أخرى.

4-11- من حيث التوصيات: خلصت معظم الدراسات إلى زيادة مراكز الإرشاد والدعم النفسي والاجتماعي لمواجهة الضغوط النفسية، إجراء المزيد من الدراسات فالمعلومات المتوفرة حول هذا الموضوع ضئيلة جدا في الجزائر، العمل على تحسين أوضاع الأساتذة المهنية والاجتماعية وإيجاد العلاقات الإنسانية الطيبة داخل المجتمع والمدرسة وبينها وبين المجتمع الخارجي للتعزيز والرفع من مستوى تقدير الذات لديهم، تحسين ظروف العمل للأستاذ حتى يستطيع القيام بدوره على أكمل وجه.

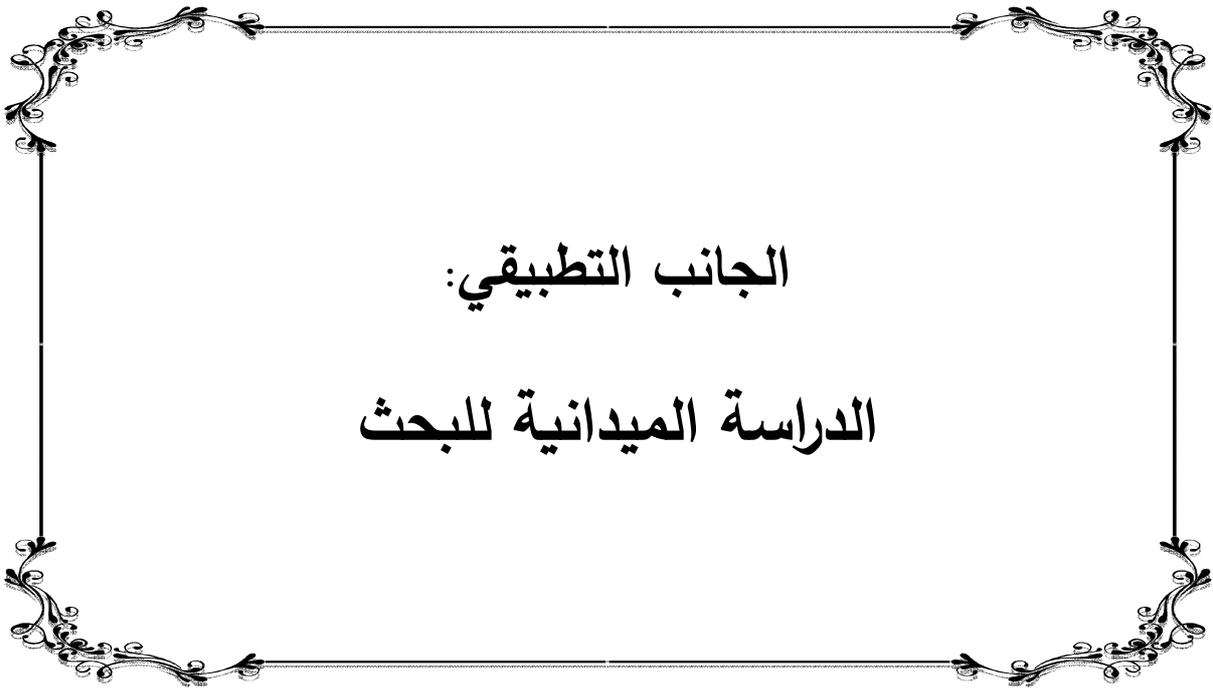
5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبنى عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.



الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي الذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزماني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (محمد عبدالرضا كريم، 2013، ص397)، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ماهي أبعادها وجوانبها... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
- التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وما هي التعديلات الواجبة في حالة عدم وملاءمتها.

1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية:

الخطوة الأولى:

بعد البحث في مختلف الكتب والمجلات العلمية وموسوعات المقاييس النفسية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت مقياس تقدير الذات والاحترق النفسي، تم الاعتماد على مقياس تقدير الذات من دراسة حامد بن محمد، ومقياس الاحترق النفسي من دراسة عبيد عبد الحق، ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين بغرض التحقق من الصدق الظاهري للمقياسين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الفقرات ومناسبتها للمقياس، ومدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه، إضافة إلى مناسبة الفقرات للمرحلة العمرية للعينة، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.

الخطوة الثانية:

بعد تعديل بعض العبارات حسب آراء المحكمين، قمنا بتوزيع المقاييس إلكترونيا باستعمال نماذج جوجل ونشر المقاييس عبر المجموعات الخاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية في موقع التواصل الاجتماعي فايسبوك، ولقد تم الحصول على (20) رد على المقياس وهذا ما يمثل العينة الاستطلاعية اختيروا بالطريقة المتاحة حيث حرصنا على أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية، وهذا للتحقق من صدق البناء وحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا غرونباخ.

2- الدراسة الأساسية:

2-1- المنهج:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص35).

كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب من البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي الإرتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، كونه يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

2-2- متغيرات البحث:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

أ- المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي، 74، 1999).

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في الاحتراق النفسي.

ب- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله (حسن أحمد الشافعي، سوزان احمد علي، 74، 1999).

وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في تقدير الذات.

2-3- المجتمع:

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون، 2010، 82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي في الجزائر للموسم الدراسي 2021-2022.

2-4- العينة:

تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، 1999، 84).

وفي دراستنا هذه تم اختيار الطريقة العرضية كنوع لاختيار العينة والتي تعرف على أنها العينة المتاحة بمعنى أن يجري الباحث عينته على الأشخاص الذين يلتقي بهم، أو الذين تتاح مقابلتهم كأن يذهب إلى التجمعات أو المؤسسات، ويجري مقابلتهم مع أي شخص الذين يمكن أن يحصل منهم على المعلومات المطلوبة، ويجري المقابلة مع أي شخص يقابله وقد تفيد نتائج العينة العارضة في حدود معينة، وإن كان من الصعب تعميم نتائجها على المجتمع. (موريس أنجرس، 2004، 311)

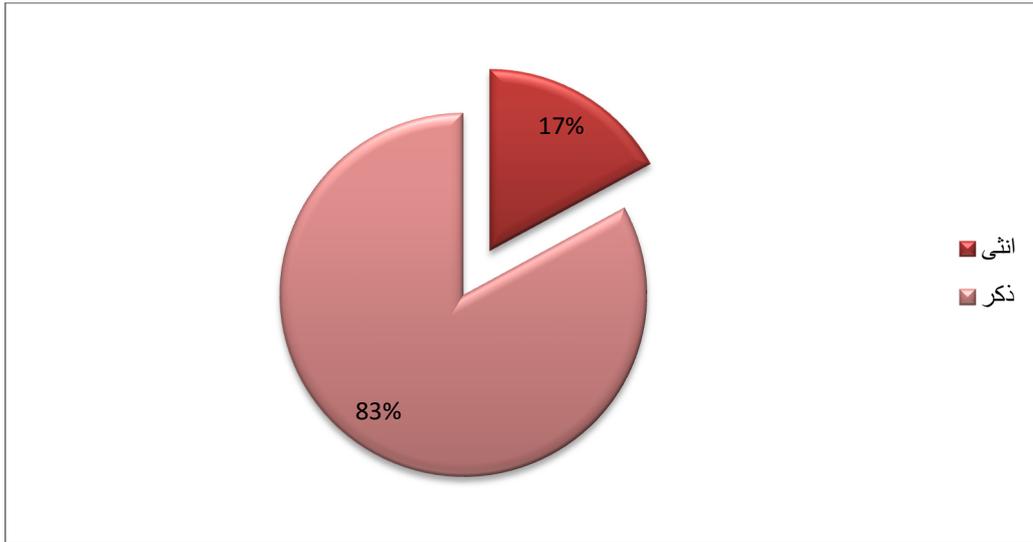
ولقد تم تطبيق هذه الطريقة في دراستنا عن طريق الاستبيان الالكتروني باستعمال نماذج جوجل ونشر الاستبيان عبر المجموعات الخاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية في موقع التواصل الاجتماعي فايسبوك، ولقد تم الحصول على (50) رد على الاستبيان تم استثناء 03 ردود أولهما كان لأستاذة فالابتدائي والآخر أستاذ تربية بدنية من دولة ليبيا والأخير لمدربة رياضية، وبالتالي أصبحت عينتنا النهائية مكونة من (47) أستاذ وأستاذة.

2-4-1 - خصائص العينة:

- الولاية:

جدول رقم (01) يبين خصائص العينة حسب الولاية.

الولاية	التكرار	النسبة
البويرة	11	30%
المدية	07	19%
المسيلة	03	08%
سعيدة	02	05%
سطيف	02	05%
الجزائر	01	03%
الجلفة	01	03%
أم البواقي	01	03%
تبسة	01	03%
بجاية	01	03%
بومرداس	01	03%
مستغانم	01	03%
بسكرة	01	03%
عين الدفلى	01	03%
تيزي وزو	01	03%
البليدة	01	03%
الشلف	01	03%
المجموع	47	100%



الشكل رقم (03) يوضح جنس أفراد العينة

يتضح من خلال الجدول رقم(02) والشكل أعلاه رقم (03) أن أغلبية أفراد العينة ممثلة من طرف الذكور التي تمثلت في نسبة 83% أما نسبة الإناث فكانت قليلة مقارنة بالذكور حيث بلغت هذه الأخيرة 17% وهذا ربما يعكس النقص الجلي في توجه الإناث إلى تدريس التربية البدنية والرياضية وقد يعكس أيضا نظرة وثقافة المجتمع الجزائري في كون مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية قد تقتصر في الغالب على الرجال دون النساء.

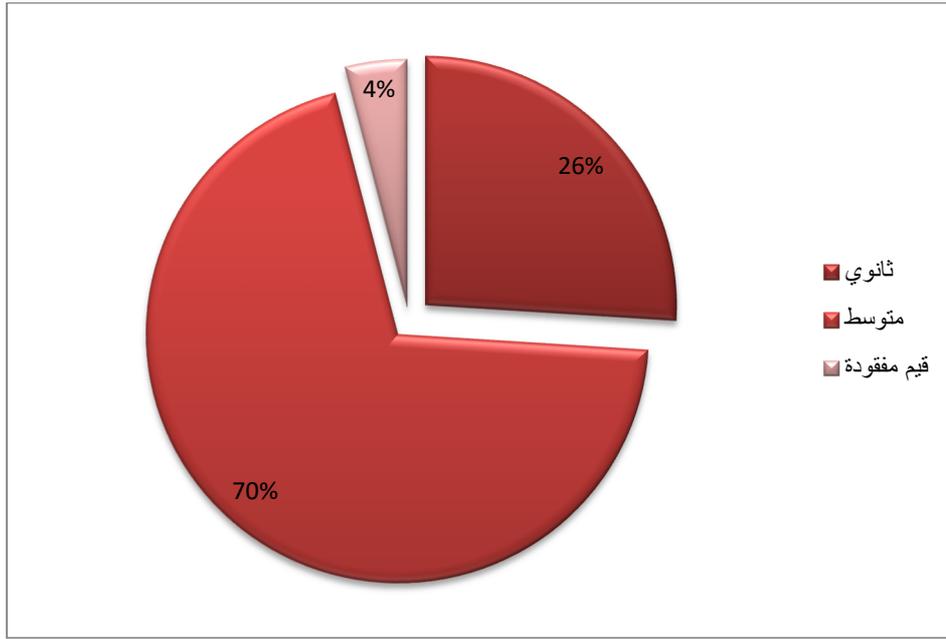
ومن هنا نستنتج أن أكبر نسبة من أفراد العينة كانت للذكور مقارنة بالإناث وهذا يعكس نظرة المجتمع الجزائري في كون مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية قد تقتصر في الغالب على الرجال.

- الطور:

جدول رقم (03) يبين خصائص العينة حسب الطور التعليمي

الطور	التكرار	النسبة
ثانوي	10	26%
متوسط	35	70%
قيم مفقودة	02	04%
المجموع	47	100%

ملاحظة (القيم المفقودة هي عدد عينة الدراسة التي لم تقم بالإجابة على السؤال محل التحليل)



شكل رقم (04) يوضح الطور التعليمي لأفراد العينة.

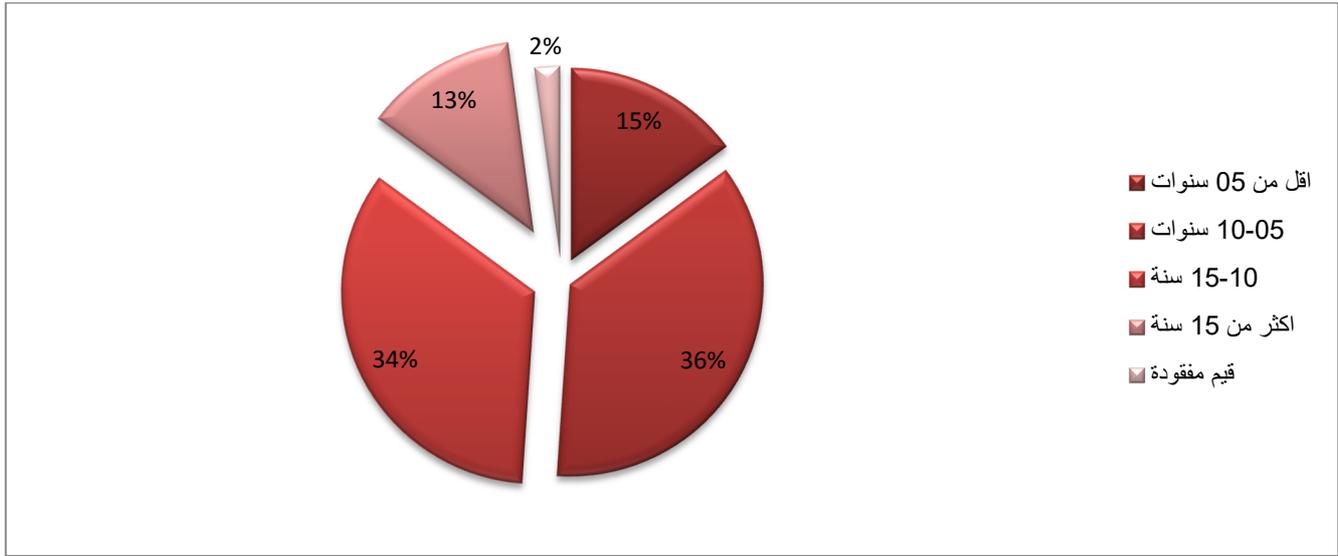
يتضح من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (04) أعلاه أن أغلبية أفراد العينة كانت من مرحلة التعليم المتوسط بنسبة 70%، بينما كانت نسبة 26% لأفراد العينة من مرحلة التعليم الثانوي، في حين أن القيم المفقودة قد بلغت نسبة 4%.

من هنا نستنتج أن أكبر نسبة أفراد العينة كانت لمرحلة التعليم المتوسط وهذا لعدددهم الكبير مقارنة بأساتذة التعليم الثانوي.

- الخبرة:

جدول رقم (04) يبين خصائص العينة حسب الخبرة المهنية

الخبرة بسنوات	التكرار	النسبة
اقل من 05 سنوات	07	15%
05-10 سنوات	17	36%
10-15 سنة	16	34%
اكثر من 15 سنة	06	13%
قيم مفقودة	01	02%
المجموع	47	100%



شكل رقم (05) يوضح الخبرة المهنية لأفراد العينة.

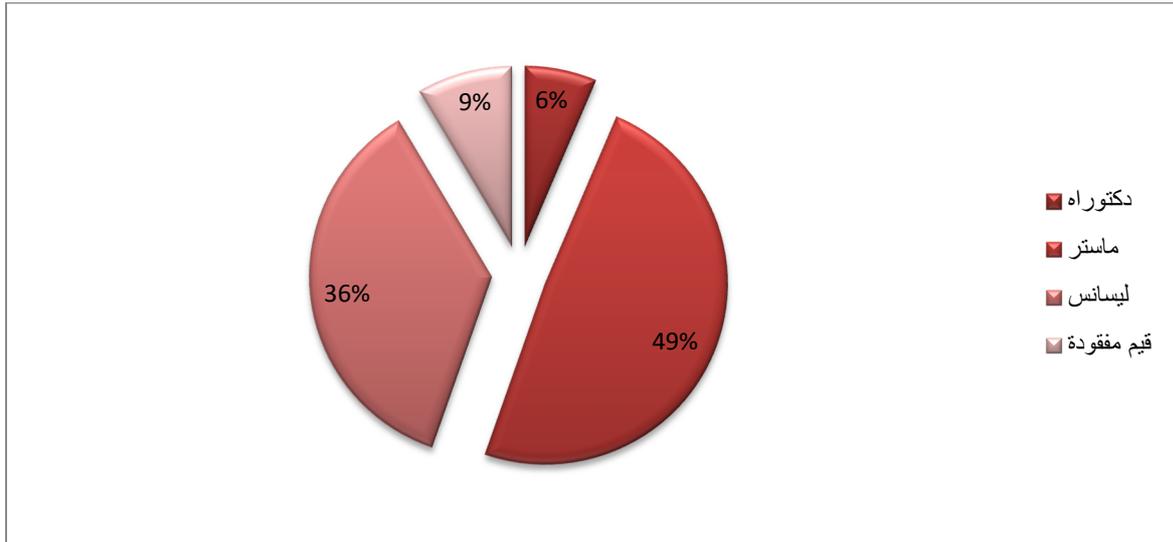
يلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (05) الموجودان أعلاه أن النسب الموزعة على أفراد العينة بالنسبة لعامل الخبرة المهنية كانت أعلاها لما بين (05 إلى 10) سنوات حيث بلغت النسبة لدى هذه الفئة 36%، تليها الفئة التي تملك خبرة مهنية ما بين (10 إلى 15) سنة حيث بلغت 34%، ثم في المرتبة الثالثة فئة أقل من 05 سنوات خبرة مهنية والتي بلغت 15%، ثم الفئة أكثر من 15 سنة خبرة حيث بلغت 13%، ثم في المرتبة الأخيرة فئة القيم المفقودة التي بلغت نسبة 2%.

ومن هنا نستنتج أن عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية تتميز بخبرة مهنية عالية

- المؤهل العلمي:

جدول رقم (05) يبين خصائص العينة حسب المؤهل العلمي.

النسبة المئوية	التكرار	
06%	03	دكتوراه
49%	23	ماستر
36%	17	ليسانس
09%	04	قيم مفقودة
100%	47	المجموع



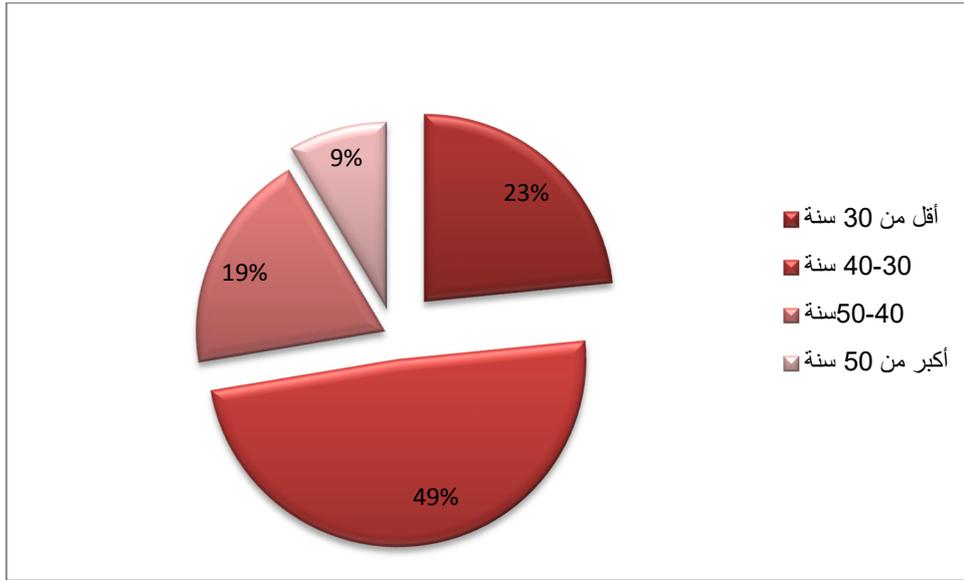
شكل رقم (06) يوضح المؤهل العلمي لأفراد العينة.

يلاحظ من خلال الجدول رقم (05) والشكل رقم (06) الموجودان أعلاه أن النسب الموزعة على أفراد العينة لعامل المؤهل العلمي كانت أعلاها لفئة حاملي شهادة الماستر بنسبة 49%، تليها فئة حاملي شهادة ليسانس بنسبة 36%، وفي الأخير فئة حاملي شهادة الدكتوراه بنسبة 06%، أما نسبة 09% كانت للقيم المفقودة في العينة. ومن هنا نستنتج أن أكبر نسبة لأفراد العينة من حيث المؤهل العلمي كانت لحاملي شهادة الماستر ثم تليها فئة حاملي شهادة ليسانس وفي الأخير فئة حاملي شهادة الدكتوراه. ومن هنا نستنتج أن أفراد العينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية متحصلة على مؤهل علمي وشهادات جامعية تفوق المستوى المطلوب أحيانا.

- السن:

جدول رقم (06) يبين خصائص العينة حسب السن.

النسبة المئوية	التكرار	
23%	11	أقل من 30 سنة
49%	23	30-40 سنة
19%	09	40-50 سنة
09%	04	أكبر من 50 سنة
100%	47	المجموع



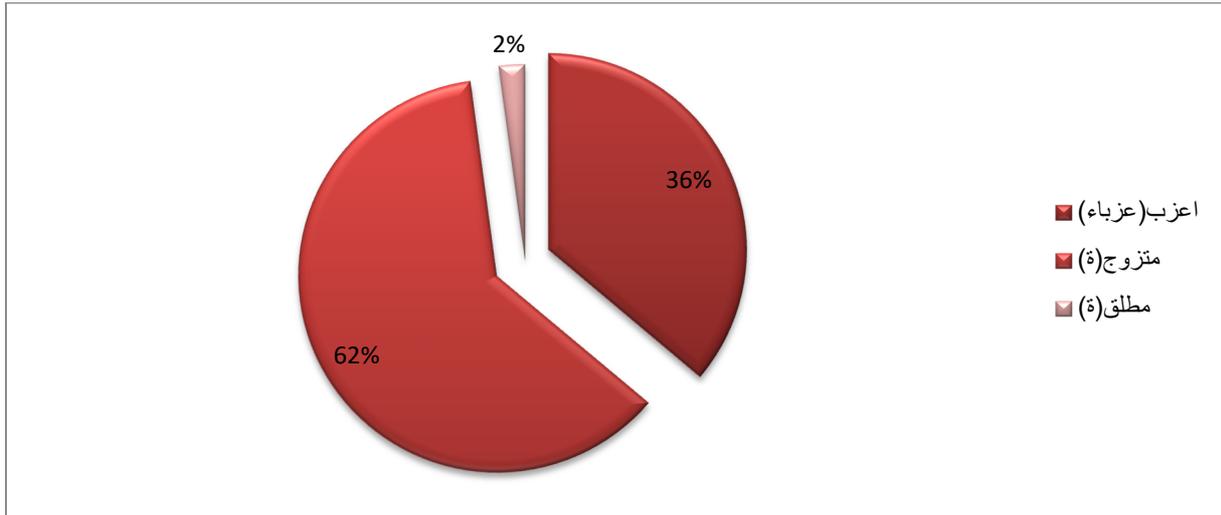
شكل رقم (07) يوضح سن أفراد العينة

يتضح من خلال الجدول رقم (06)، والشكل رقم (07) أن النسب الموزعة على أفراد العينة لعامل السن كانت أعلاها بنسبة 49% للفئة التي تتراوح أعمارهم ما بين (30 إلى 40) سنة، أما الذين كانت أعمارهم أقل من 30 سنة بلغت نسبتهم 23%، في حين أن الذين كانت أعمارهم تتراوح ما بين (40 إلى 50) سنة بلغت نسبتهم 19%، بينما الفئة الأخيرة بلغت 9% من الذين كانت أعمارهم أكبر من 50 سنة. ومن هنا نستنتج أن المرحلة العمرية لعينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية هي مرحلة الرشد.

- الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (07) يبين خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية.

النسبة	التكرار	
36%	17	اعزب(عزباء)
62%	29	متزوج(ة)
02%	01	مطلق(ة)
100%	47	المجموع



شكل رقم (08) يوضح الحالة الاجتماعية لأفراد العينة.

يتضح من خلال الجدول رقم (07)، والشكل رقم (08) أن النسب الموزعة على أفراد العينة لعامل الحالة الاجتماعية كانت أعلاها بنسبة 62% للفئة المتزوجة، أما الفئة العزباء كانت بنسبة 36%، في حين أن النسبة الأخيرة بلغت 2% و كانت للفئة المطلقة. ومن هنا نستنتج أن أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية من عينة للدراسة كانت للمتزوجين.

2-5- مجالات البحث:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

2-5-1- المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي في الجزائر للموسم الدراسي (2021-2022).

2-5-2- المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى متوسطات وثانويات الجزائر.

2-5-3- المجال الزمني:

يشمل هذا الجانب الوقت الذي أستغرق لإجراء هذه الدراسة والتي سوف نقسمه إلى:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا في أواخر شهر فيفري 2022 إلى غاية شهر ماي 2022.
- الجانب التطبيقي: انطلقنا فيه ابتداء من شهر ماي 2022 إلى غاية شهر جوان 2022.

2-6- أدوات البحث:

على الباحث أن يحدد الأداة المثلى التي تتناسب بحثه، فلا توجد أداة معينة يمكن تفضيلها بشكل مطلق على غيرها من الأدوات، وبناء على هذا فإن عملية اختيار الأداة تعتمد على عدة عوامل منها طبيعة البحث والهدف منها، ومنه فإن الهدف من دراستنا هو معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف من التأكد من فرضيات الدراسة الموضوعية وما تتطلبه للتوصل إلى نتائج يستند إليها الباحث، اختارت الطالبتان الأدوات التالية:

2-6-1- مقياس الاحتراق النفسي:

لقد تم استنباط مقياس الاحتراق النفسي من دراسة كل من عبيد عبد الحق، زياد فاتح التي جاءت تحت عنوان "مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي" ولقد أجريت الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، تم وضعه من قبل عالمة الأمريكية كرسيتينا ماسلاش والعالم جاكسون 1971 "Maslach & Jackson" العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية لقياس الاحتراق النفسي العام، وقام عدد من الباحثين بتعريب هذا المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية ومنهم دواني وزملائه 1979، مقابلة وسلامة 1990، والوابلي 1995، يتكون هذا المقياس من 22 فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته بحيث يكون مدرج بشكل سباعي من 1-7، ولقد شمل هذا المقياس على ثلاثة أبعاد وهي:

- **الإجهاد الانفعالي:** ويقاس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويقاس هذا البعد (تسع فقرات).
- **تبلد المشاعر:** ويقاس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويقاس هذا البعد (خمس فقرات).
- **نقص الشعور بالإنجاز:** ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله، ويقاس هذا البعد (ثمان فقرات).

ولتفسير الدرجات الفرعية التي تمثل الأداء على المجالات المختلفة وعلى المقياس ككل فقد اتبعتا الباحثتان الخطوات التالية:

- إذا كانت الاستجابات هي أحد سبعة اختيارات تمثل مستويات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة فإنه عادة ما تدخل القيم أو الأوزان كما في الجدول التالي:

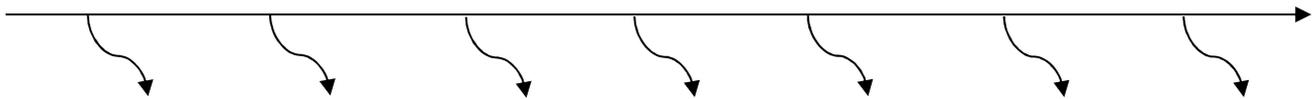
جدول رقم (08): يبين قيم ودرجات الاحتراق النفسي.

7	6	5	4	3	2	1
يحدث كل يوم	يحدث مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة أو أقل في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث إطلاقاً

يتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي لإجابات العينة على الأسئلة بغرض معرفة مستويات أو درجات الاحتراق النفسي للأساتذة، حيث يلاحظ أن المدى $6=7-1$ وقد انحصرت في 6 مسافات، أن طول الفئة = المدى/7 أي $0.85=7/6$

نضيف هذه القيمة ابتداء من الدرجة (01) وصولاً إلى الدرجة (07) والقيم المتحصل عليها المبينة في الشكل التالي:

الشكل رقم (09): يبين مجالات المتوسط المرجح.



{ 1,1,85} {2,71.1,86} {2,72.3,57} {3,58.4,43} {4,5,44,29} {5,6,6,15} {6,16,7}

من أجل تصنيف هذه الدرجات السبع على شكل ثلاث مستويات للاحتراق النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع).
قمنا بدمج المجالات في ثلاث مستويات (بعد استشارة الأستاذ المشرف)، فأصبح لدينا القيم التالية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يبين قيم المتوسط المرجح لمقياس الاحتراق النفسي.

مستوى الاحتراق النفسي	المتوسط المرجح	
منخفض	من 01 إلى 2,71	مقياس الاحتراق النفسي
متوسط	من 2,72 إلى 5,29	
مرتفع	من 5,30 إلى 07	

• دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- الصدق:

حسب "الأغا" (1997، ص119) يقصد بالصدق مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له، فتقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا تقيس خطأ أو شيئاً غيره لمن كنا نريد قياسه.

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدن؛ وذلك من خلال مختلف الدراسات الأجنبية والعربية، حيث قام العديد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة العربية.

أولاً: الصدق الظاهري:

تم الاعتماد في صدق المقياس على صدق الظاهري الذي يقصده حسب "عطية" (2009، ص109) "أن بنود المقياس أو الاختبار تعبر عن الظاهرة أو الموضوع الذي يراد قياسه بدقة، وأن الأداة في ذاتها تنتمي إلى الموضوع الذي يراد فحصه وتصلح لقياسه، ويتم التحقق منه عن طريق ملاحظة فقرات الأدوات وفحصها، وهذا يعني أن هذا النوع من الصدق يتطلب توافق بنود الأداة أو فقرات الاختبار مع الموضوع الذي يراد قياسه، ومن أكثر الطرق شيوعاً عرض الأداة على مجموعة من المحكمين ذي دراية في مجال البحث".

ويلقب هذا النوع من الصدق أيضاً بصدق المحكمين حيث يذكر "عباس" (2006، ص264) أن هذا الصدق يتم بعرض الأداة على عدد من المحكمين من المتخصصين والخبراء في المجال التي تقيسه الأداة".

وفي هذا السياق فقد تم عرض الصورة الأولية من المقياس على (05) محكمين من ذوي الاختصاص، من أجل إبداء رأيهم حول المقياس، حيث طلب منهم بيان مدى انتماء الفقرات للبعد ومدى وضوحها ومدى ملائمتها للسلم المتبع، وكذا عدد الفقرات هل هي كافية ومرتبطة أم لا، وبناء على هذا تم تعديل بعض الفقرات.

ثانيا: صدق البناء:

يعتبر أحد مقاييس صدق الأداء الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، وهذا بمعرفة ارتباط كل بعد بالأخر كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (10): نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء).

الإجهاد الانفعالي	تبلد المشاعر	نقص الشعور بالانجاز	
1	0.81	0.78	الإجهاد الانفعالي
0.81	1	0.91	تبلد المشاعر
0.78	0.91	1	نقص الشعور بالانجاز

من خلال الجدول (10) الذي يمثل نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء)، نلاحظ ان جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وعالية تدل على علاقة طردية بين جميع الأبعاد، وهذا ما يتوجب ابقاء جميع الأبعاد ومنه فمقياس الاحتراق النفسي يتصف بصدق عالي من خلال صدق البناء.

– الثبات:

يذكر "دويدري" (2000، ص347) "أن الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"، فمعامل الثبات في الأصل لا يقل بشكل عام عن (0.60) وهذا لكي نعتبر أن استبيان التشخيص ثابت، وأفضل معامل ثبات هو ما كان فوق (0.90)، ولقد تحققنا من ثبات الاختبار كالتالي:

– طريقة ألفا غرونباخ:

يذكر "الأغا" (1999، ص110) أن ألفا غرونباخ "يستخدم للحصول على الثبات عندما تتكون الأداة من أبعاد أو مجالات"، وقد بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ (0.92) وهذا يعني مقياس الاحتراق النفسي بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحيته للتطبيق، وهذا ما وضح فالجدول التالي:

الجدول (11): قيم ألفا غرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي.

البعد	قيمة ألفا غرونباخ
الإجهاد الانفعالي	0.91
تبلد المشاعر	0.82
نقص الشعور بالانجاز	0.79
المقياس ككل	0.92

من خلال الجدول (11) الذي يمثل قيم ألفا غرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي، نلاحظ أن جميع قيم ألفا غرونباخ عالية وأكبر من 0.6 في جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل، منه نستنتج أن المقياس يتصف بخاصية الثبات.

2-6-2- مقياس تقدير الذات:

لقد تم استنباط مقياس تقدير الذات من دراسة بن حامد محمد التي جاءت تحت عنوان "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" في معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3. ولقد هدف الباحث من خلال هذا إعداد مقياس تقدير الذات اعتمادا على الأدبيات في الدراسات السابقة خاصة دراسة علي حمدان علي محمد (2002)، شوقية ابراهيم (2003)، نزار الزعبي (2005) والتي أعدت لمعرفة تقدير الذات لدى معلمي المدرسة الخاصة والمعلمين بصفة خاصة في أطروحات دكتوراه وتم الاعتماد على هذه الأداة لما رآها الباحث بأنها تخدم مجريات الدراسة الحالية.

ولقد شمل هذا المقياس على أربعة أبعاد وهي: بعد تقدير الذات الأكاديمية، بعد تقدير الذات الانفعالية الاجتماعية، بعد تقدير الذات الجسمية، بعد تقدير الذات الشخصية.

حيث كون المقياس من (36) عبارة موزعة على (04) أبعاد وهي كالاتي:

- بعد تقدير الذات الأكاديمية: يشمل (14) فقرة.
- بعد تقدير الذات الانفعالية الاجتماعية: يشمل (10) فقرات.
- بعد تقدير الذات الجسمية: يشمل (06) فقرات.
- بعد تقدير الذات الشخصية: يشمل (06) فقرات.

يتم الإجابة عليها وفق سلم ثلاثي التدرج (دائما، أحيانا، نادرا). ويراعى عند تطبيق المقياس بعثرت العبارات وعدم ذكر البعد التي تنتمي إليه.

يحتوي المقياس على عبارات موجبة وأخرى سالبة موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يبين العبارات الموجبة والعبارات السالبة لأبعاد مقياس تقدير الذات.

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
35 -25 -17 -9 -5 -1	-34 -33 -31 -29 -27 -21 -13 36	بعد الذات الأكاديمية
32 -30 -26 -22 -18 -2	28 -14 -10 -6	بعد الذات الانفعالية الاجتماعية
16 -12	24 -20 -8 -4	بعد تقدير الذات الجسمية
23 -7	19 -15 -11 -3	بعد تقدير الذات الشخصية

- مفتاح التصحيح:

لقد حدد الباحث طريقة الإجابة على المقياس بميزان ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، دائما) لـ "ليكرت"

جدول رقم (13): يبين مفتاح التصحيح.

التقدير	دائما	أحيانا	نادرا
الدرجة الموجبة	3	2	1
الدرجة السالبة	1	2	3

أما بالنسبة لمستويات المقياس فنحدها في الجدول التالي:

جدول رقم (14): يبين مستويات مقياس تقدير الذات.

المتوسط المرجح	المستوى
من 1 إلى 1,66	متوسط
من 1,67 إلى 2,22	منخفض
من 2,24 إلى 3	مرتفع

سيكومترية المقياس:

- الصدق:

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدن؛ وذلك من خلال مختلف الدراسات الأجنبية والعربية، حيث قام العديد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة العربية.

أولاً: الصدق الظاهري:

تم الاعتماد في صدق المقياس على صدق الظاهري من خلال عرض الصورة الأولية من المقياس على (05) محكمين من ذوي الاختصاص، من أجل إبداء رأيهم حول المقياس، حيث طلب منهم بيان مدى انتماء الفقرات للبعد ومدى وضوحها ومدى ملائمتها للسلم المتبع، وكذا عدد الفقرات هل هي كافية ومرتبطة أم لا، وبناء على هذا تم تعديل بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء:

يعتبر أحد مقاييس صدق الأداء الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، وهذا بمعرفة ارتباط كل بعد بالأخر كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول (15): نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء) لمقياس تقدير الذات.

تقدير الذات الشخصية	تقدير الذات الجسمية	الذات الانفعالية الاجتماعية	الذات الأكاديمية	
0.75	0.69	0.97	1	الذات الأكاديمية
0.81	0.88	1	0.97	الذات الانفعالية الاجتماعية
0.77	1	0.88	0.69	تقدير الذات الجسمية
1	0.77	0.81	0.75	تقدير الذات الشخصية

من خلال الجدول (15) الذي يمثل نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء)، نلاحظ أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وعالية تدل على علاقة طردية بين جميع الأبعاد، وهذا ما يتوجب إبقاء جميع الأبعاد، ومنه فمقياس الاحتراق النفسي يتصف بصدق عالي من خلال صدق البناء.

- الثبات:

بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ (0.89) وهذا يعني مقياس تقدير الذات يتصف بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحيته للتطبيق، وهذا ما وضح فالجدول التالي:

الجدول (16): قيم ألفا غرونباخ لمقياس تقدير الذات.

البعاد	قيمة ألفا غرونباخ
بعد الذات الأكاديمية	0.87
بعد الذات الانفعالية الاجتماعية	0.82
بعد تقدير الذات الجسمية	0.79
بعد تقدير الذات الشخصية	0.71
المقياس ككل	0.89

من خلال الجدول (16) الذي يمثل قيم ألفا غرونباخ لمقياس تقدير الذات، نلاحظ أن جميع قيم ألفا غرونباخ عالية وأكبر من 0.6 في جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل، منه نستنتج أن المقياس يتصف بخاصية الثبات.

❖ الموضوعية: (مقياس الاحتراق النفسي وتقدير الذات)

بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي وتقدير الذات فهو مستوحى من الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، كما أن عباراته تتميز بالوضوح والسهولة، وهذا ما أثبتته البحث الاستطلاعية، حيث أن جميع الاساتذة أجابوا على كل فقراته وهذا ما يجعل الأداة موضوعية وقابلة للتطبيق ويزيد من ثقلها العلمي.

ويشير الخبراء إلى أن الموضوعية تضمن ثبات المصحح أو الحكم وهو ثبات بين المحكمين ويتم الحصول علي هذا النوع من الثبات عن طريق معامل الارتباط بين محكمين أو أكثر يقومون بالتحكيم لنفس الأفراد ولنفس الاختبار في نفس الوقت.

ومن هذا المنطلق تم حساب معامل الثبات بين تصحيح محكمين مختلفين المتمثلين في الطالبتين حيث بعد إعطاء الدرجات لكل عبارة، وجمع درجة عبارات كل بعد إضافة إلى جمع الدرجات للمقياس ككل بالنسبة للعينة الاستطلاعية، قمنا بتفريغ النتائج كل على حدى (النتائج التي تحصل عليها المصحح الأول على حدى، والنتائج التي تحصل عليها المصحح الثاني على حدى) وبعدها تم حساب ثبات المصحح من خلال معامل الاتفاق كندال بين التصحيحين المختلفين وكانت النتيجة هي (1)، سواء لكل العبارات، ونفس النتيجة بالنسبة للأبعاد، أي ثبات تام بين المصححين، وهذه النتيجة تدل على موضوعية المصححين وعدم تدخل ذواتهم في تغيير النتائج، وهذا ما يدل على موضوعية مقياس الاحتراق النفسي وتقدير الذات.

2-7- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كانت الدراسة التي يقوم بيها، فهي تمدد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث الذي يعتمد على الملاحظة الشخصية غالبا ما تقوده إلى نتائج لا تنطبق على الوقائع العلمية انطباقا تاما، أما الاعتماد على الإحصاء هو من يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، ولذا سوف نقوم باستعمال الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

ملاحظة (01): تم استعمال كل من برنامج spss 26.0، ونظام excel 2016.

ملاحظة (02): طريقة المقارنة بين مستوى الدلالة والقيمة الاحتمالية:

يكون الحكم على النتائج الإحصائية وكذا على دلالة قيم معاملات الارتباط اعتمادا على مستوى الدلالة والقيمة الاحتمالية، فإذا كانت القيمة الاحتمالية أصغر من $(\alpha = 0.05)$ فقيمة معاملات الارتباط دالة إحصائيا، أما إذا كانت أكبر من $(\alpha = 0.05)$ فقيمة معاملات الارتباط غير دالة إحصائيا، حيث يتم مقارنة القيمة الناتجة في السطر (Asymp. Sig. (2-tailed) بمستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ الذي هو مستوى الشك بمعنى أننا نثق في قرارنا المتخذ بنسبة 95% ونشك 5% فإذا كانت القيم الناتجة تحت (Asymp. Sig. (2-tailed) أصغر من قيمة $(\alpha = 0.05)$ التي ارتضيها دل ذلك على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية أما إذا $(\alpha = 0.05)$ أصغر من قيمة مستوى الدلالة فلا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية.

- خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولدى نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا انطلاقا من الافتراض العام وباستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية:

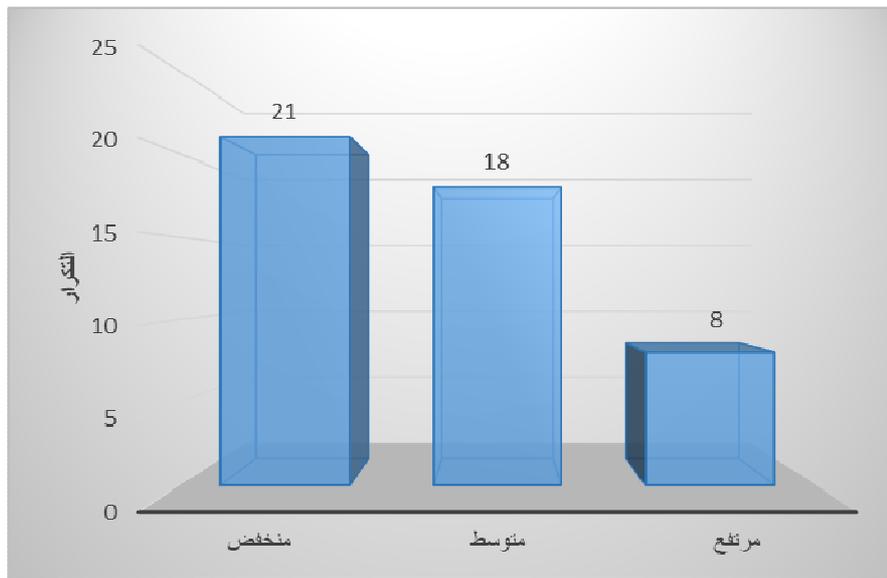
1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط

1-1-1- البعد الأول "الإجهاد الانفعالي":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	1.52	3.20	45%	21	منخفض
			38%	18	متوسط
			17%	08	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم (17): نتائج البعد الأول "الإجهاد الانفعالي".



الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الإجهاد الانفعالي".

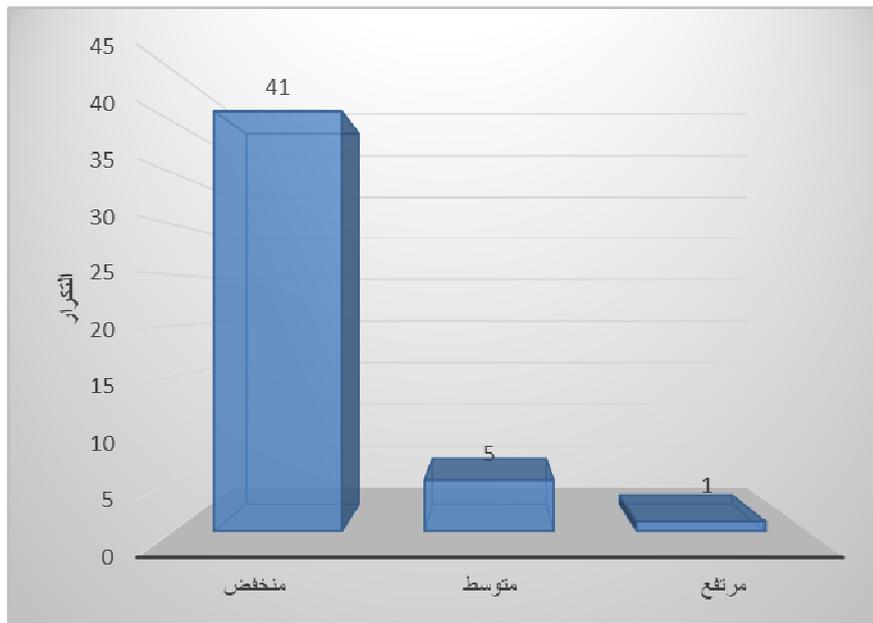
تحليل نتائج الجدول رقم (17): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (17) الذي يمثل نتائج البعد الأول "الإجهاد الانفعالي"، والشكل رقم (10) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الإجهاد الانفعالي منخفض بنسبة 45%، ومتوسط بنسبة 38%، ومرتفع بنسبة 17% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.20) والانحراف المعياري (1.52).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي حسب بعد الإجهاد الانفعالي متوسط وفق تقييم مقياس الاحتراق النفسي.

1-1-2- البعد الثاني "تبدل المشاعر":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	1.12	1.66	%87	41	منخفض
			%11	05	متوسط
			%02	01	مرتفع
			%100	47	المجموع

الجدول رقم(18): نتائج البعد الثاني "تبدل المشاعر".



الشكل رقم(11): التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد تبدل المشاعر".

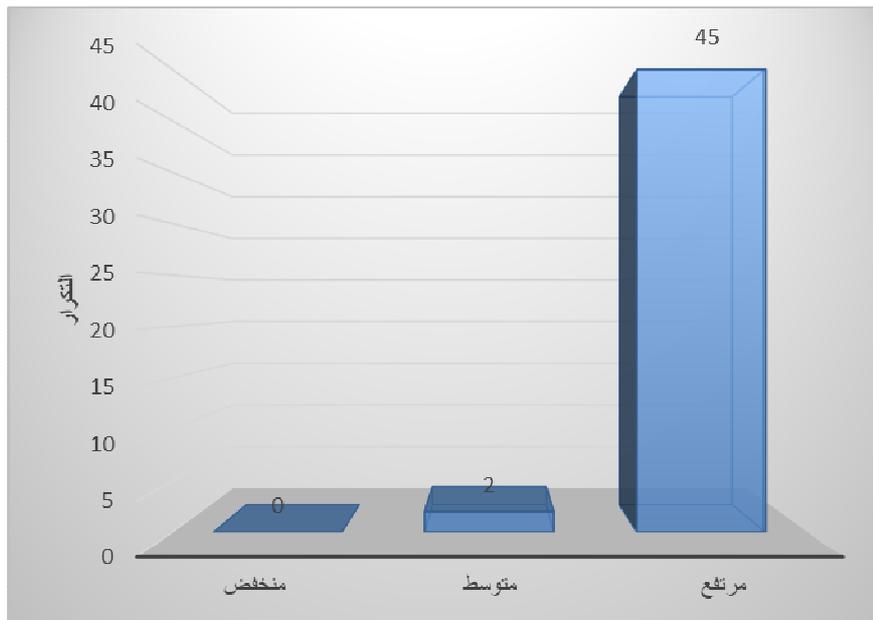
تحليل نتائج الجدول رقم (18): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (18) الذي يشمل نتائج البعد الثاني: "تبلد المشاعر"، والشكل رقم (11) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى تبلد المشاعر منخفض بنسبة 87%، ومتوسط بنسبة 11%، ومرتفع بنسبة 2% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (1,66) والانحراف المعياري (1,12).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي حسب بعد تبلد المشاعر وفق تقييم مقياس الاحتراق النفسي منخفض.

1-1-3- البعد الثالث "نقص الشعور بالإنجاز":

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	6.40	0.63	مرتفع
متوسط	02	%04			
مرتفع	45	%96			
المجموع	47	%100			

الجدول رقم (19): نتائج البعد الثالث "نقص الشعور بالإنجاز".



الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "نقص الشعور بالإنجاز".

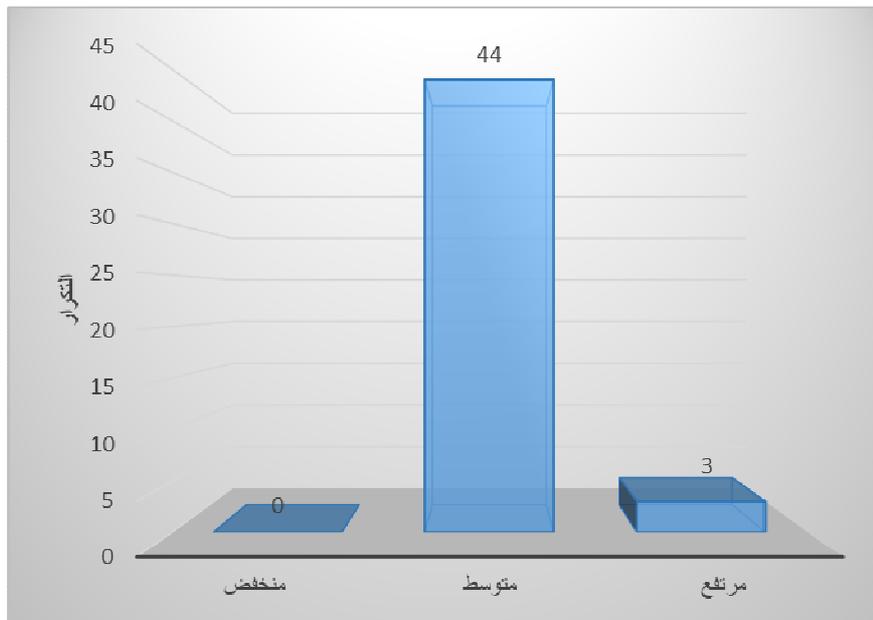
تحليل نتائج الجدول رقم (19): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (19) الذي يشمل نتائج البعد الثالث: "نقص الشعور بالإنجاز"، والشكل رقم(12) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 04%، ومرتفع بنسبة 96% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (6,40) والانحراف المعياري (0,63).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي حسب بعد نقص الشعور بالإنجاز وفق تقييم مقياس الاحتراق النفسي مرتفع.

1-1-4- الاحتراق النفسي:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	4.02	0.74	متوسط
متوسط	44	%94			
مرتفع	03	%06			
المجموع	47	%100			

الجدول رقم (20): نتائج الاحتراق النفسي.



الشكل رقم(13): التمثيل البياني لنتائج الاحتراق النفسي.

تحليل نتائج الجدول رقم (20): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (20) الذي يشمل نتائج الاحتراق النفسي، والشكل رقم(13) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الاحتراق النفسي منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 94%، ومرتفع بنسبة 04% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (4,02) والانحراف المعياري (0,74).

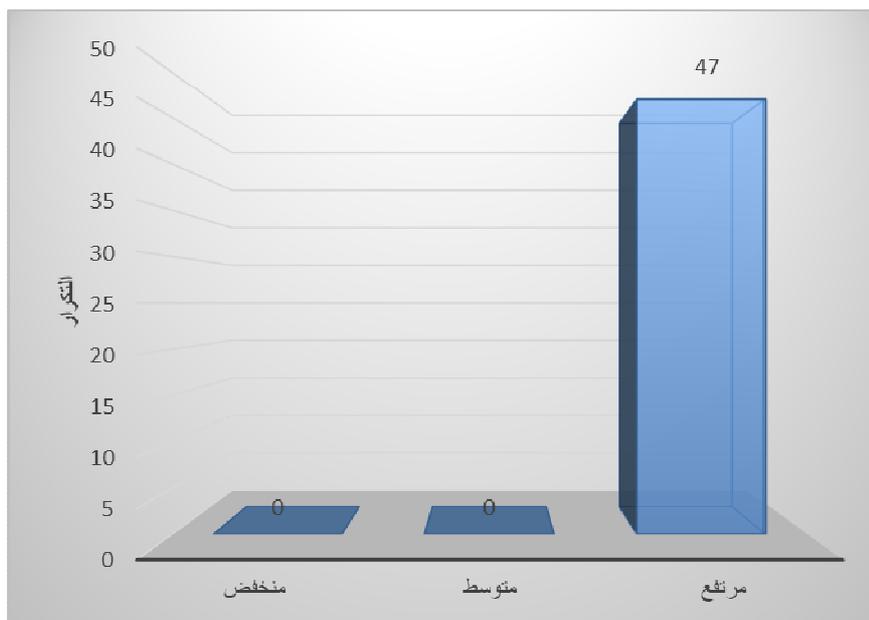
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي وفق تقييم مقياس الاحتراق النفسي متوسط.

1-2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

1-2-1-1- البعد الأول "تقدير الذات الأكاديمية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
مرتفع	0.21	2.72	00%	00	منخفض
			00%	00	متوسط
			100%	47	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم(21): نتائج البعد الأول "تقدير الذات الأكاديمية".



الشكل رقم(14): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "تقدير الذات الأكاديمية".

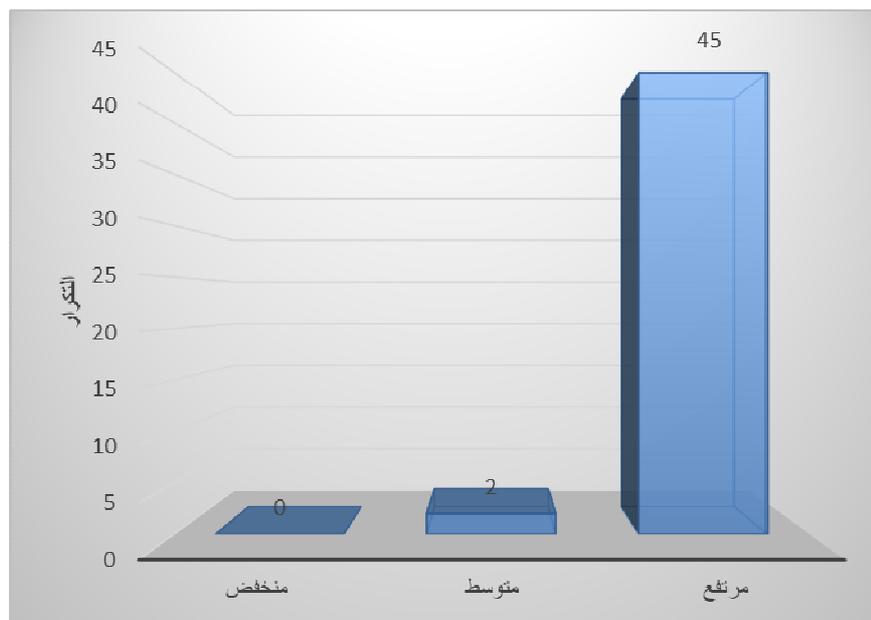
تحليل نتائج الجدول رقم (21): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (21) الذي يشمل نتائج بعد تقدير الذات الأكاديمية، والشكل رقم(14) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى بعد تقدير الذات الأكاديمية منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 100% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (2,72) والانحراف المعياري (0,21).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى تقدير الذات وفق تقييم بعد تقدير الذات الأكاديمية مرتفع.

1-2-2- البعد الثاني "تقدير الذات الانفعالية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
مرتفع	0.22	2.74	00%	00	منخفض
			04%	02	متوسط
			96%	45	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم (22): نتائج البعد الثاني "تقدير الذات الانفعالية".



الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "تقدير الذات الانفعالية".

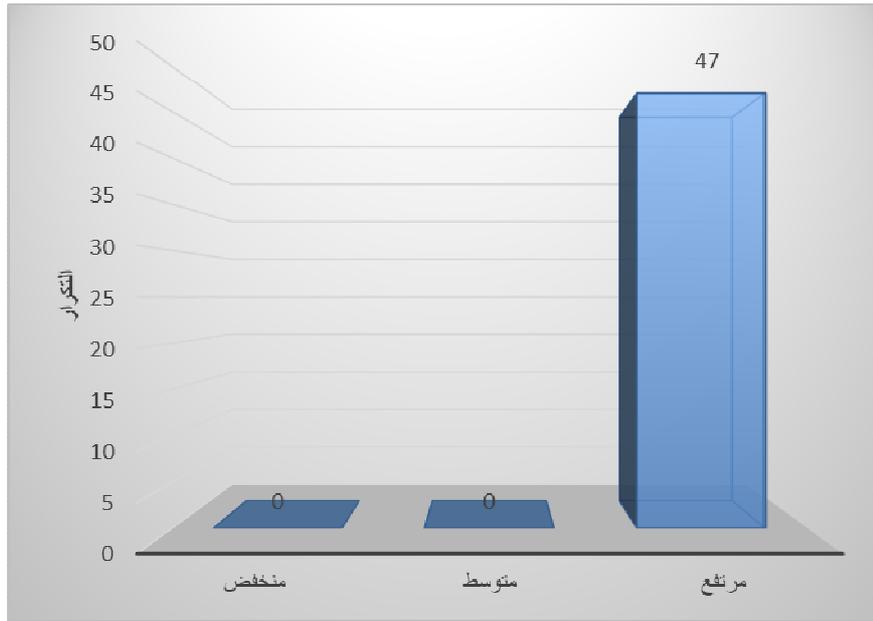
تحليل نتائج الجدول رقم (22): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (22) الذي يشمل نتائج بعد تقدير الذات الانفعالية، والشكل رقم (15) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى بعد تقدير الذات الانفعالية منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 04%، ومرتفع بنسبة 96% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (2,74) والانحراف المعياري (0,22).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى تقدير الذات وفق تقييم بعد تقدير الذات الانفعالية مرتفع.

1-2-3- البعد الثالث "تقدير الذات الجسمية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
مرتفع	0.28	2.73	00%	00	منخفض
			00%	00	متوسط
			100%	47	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم (23): نتائج البعد الثالث "تقدير الذات الجسمية".



الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "تقدير الذات الجسمية".

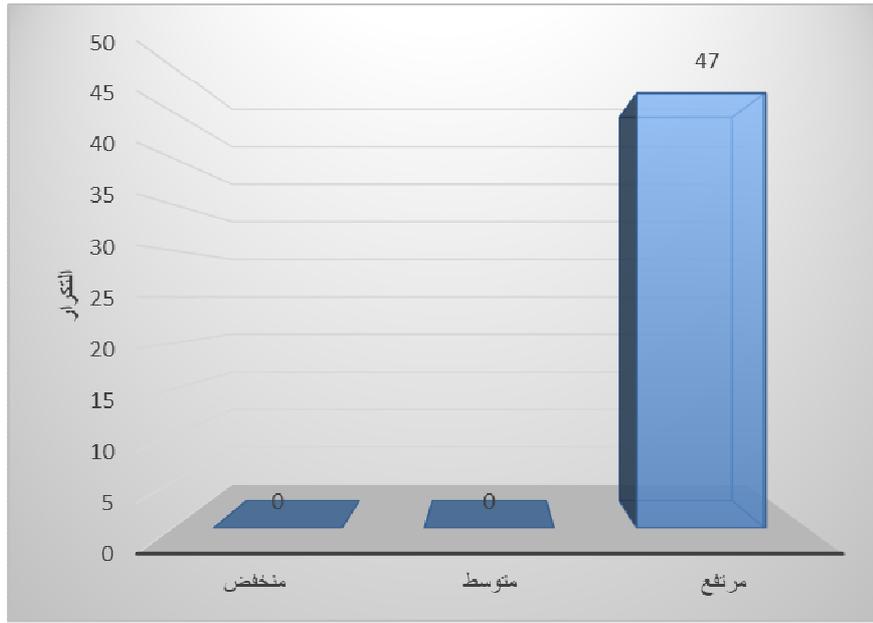
تحليل نتائج الجدول رقم (23): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (23) الذي يشمل نتائج بعد تقدير الذات الجسمية، والشكل رقم (16) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى بعد تقدير الذات الجسمية منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 100% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (2,73) والانحراف المعياري (0,28).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى تقدير الذات وفق تقييم بعد تقدير الذات الجسمية مرتفع.

1-2-4- البعد الرابع "تقدير الذات الشخصية":

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
مرتفع	0.21	2.79	00%	00	منخفض
			00%	00	متوسط
			100%	47	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم (24): نتائج البعد الرابع "تقدير الذات الشخصية".



الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "تقدير الذات الشخصية".

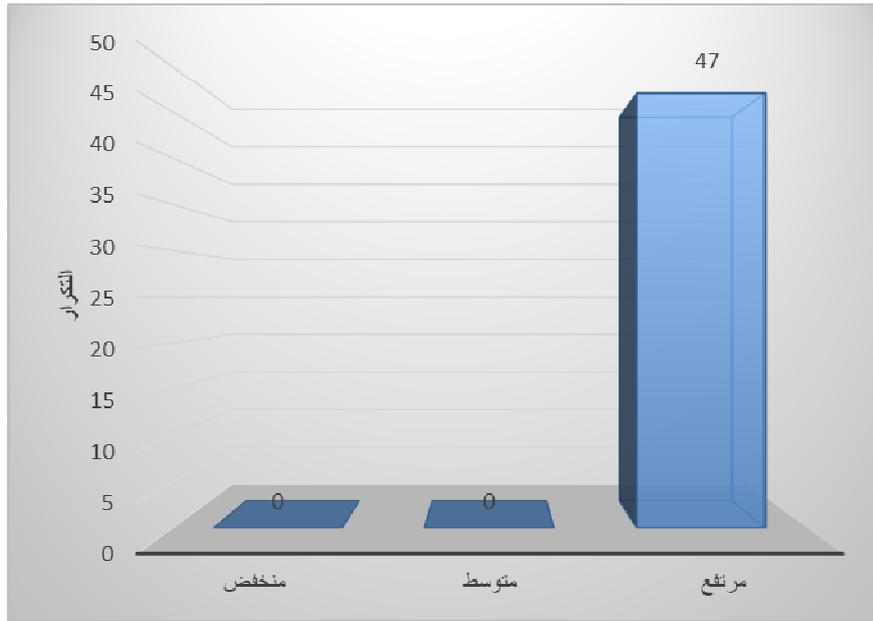
تحليل نتائج الجدول رقم (24): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (24) الذي يشمل نتائج بعد تقدير الذات الشخصية، والشكل رقم (17) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى بعد تقدير الذات الشخصية منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 100% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (2,79) والانحراف المعياري (0,21).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى تقدير الذات وفق تقييم بعد تقدير الذات الجسمية مرتفع.

1-2-5- تقدير الذات:

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
مرتفع	0.18	2.74	00%	00	منخفض
			00%	00	متوسط
			100%	47	مرتفع
			100%	47	المجموع

الجدول رقم (25): نتائج تقدير الذات.



الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج تقدير الذات.

تحليل نتائج الجدول رقم (25): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (25) الذي يشمل نتائج تقدير الذات، والشكل رقم (18) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى تقدير الذات منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 100% لدى عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ متوسط الحسابي (2,74) والانحراف المعياري (0,18).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى تقدير الذات وفق تقييم مقياس تقدير الذات مرتفع.

1-3-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

1-3-1-1- العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الأكاديمية لدى أساتذة التربية البدنية.

الشعبة	عدد العينة	قيمة بيرسون المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
الإجهاد الانفعالي	47	-0,465	45	0.001	دالة إحصائية
					تقدير الذات الأكاديمية

الجدول رقم (26) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الأكاديمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (26): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (26) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الأكاديمية، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,465$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.001، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الأكاديمية عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-2- العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الانفعالية عند مستوى الدلالة 0.05.

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
غير دالة إحصائياً	0,117	45	-0,232	47	الإجهاد الانفعالي تقدير الذات الانفعالية

الجدول رقم (27) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الانفعالية.

تحليل نتائج الجدول رقم (27): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (27) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الانفعالية، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,232$ ودرجة الحرية 45، وهي غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.117 ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الانفعالية عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-3- العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الجسمية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	45	-0,488	47	الإجهاد الانفعالي
					تقدير الذات الجسمية

الجدول رقم (28) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الجسمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (28): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (28) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الجسمية، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت -0.488 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية من خلال إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الجسمية عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3-4- العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
غير دالة إحصائية	0,746	45	-0,049	47	الإجهاد الانفعالي
					تقدير الذات الشخصية

الجدول رقم (29) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الشخصية.

تحليل نتائج الجدول رقم (29): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (29) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الشخصية، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت -0,049 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0,746، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات الشخصية عند مستوى الدلالة 0.05.

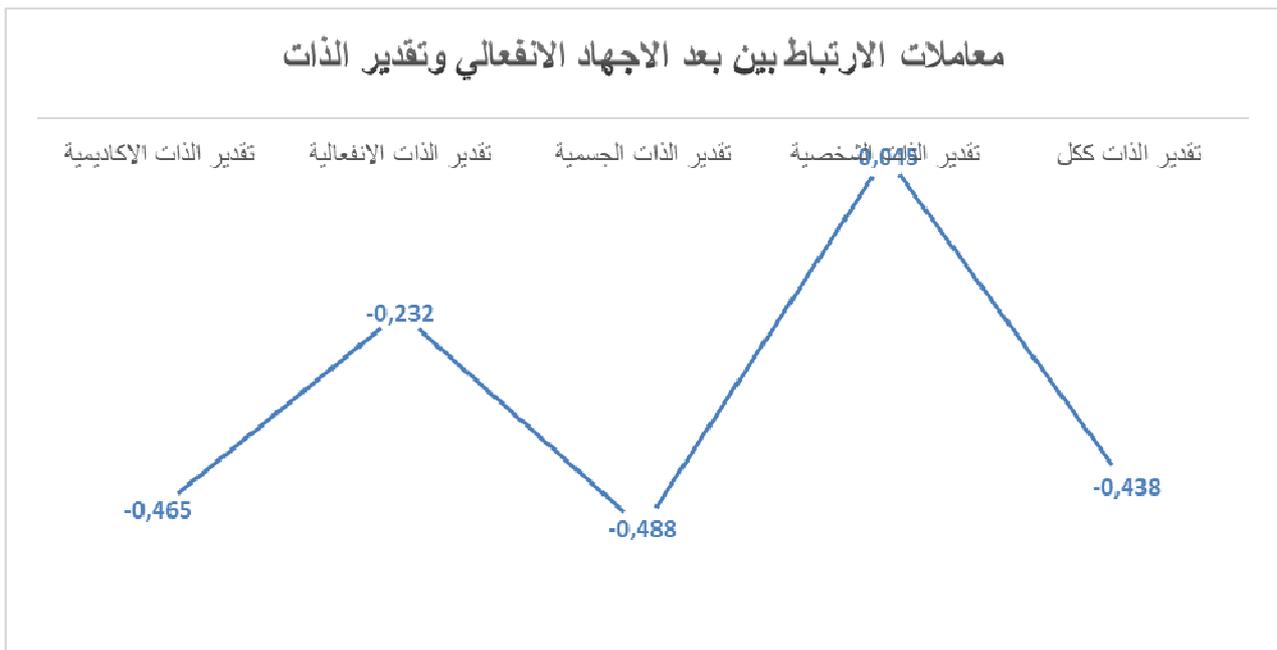
1-3-5- العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.002	45	-0,438	47	الإجهاد الانفعالي
					تقدير الذات

الجدول رقم (30) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات.

تحليل نتائج الجدول رقم (30): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (30) الذي يمثل العلاقة بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات ككل، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت -0.438 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية، من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.002، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (19): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات.

1-4-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

1-4-4-1- العلاقة بين بعد تقدير الذات الأكاديمية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0,005	45	-0,404	47	تبلد المشاعر
					تقدير الذات الأكاديمية

الجدول رقم (31) الذي يمثل العلاقة بين تبلد المشاعر وتقدير الذات الأكاديمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (31): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (31) الذي يمثل العلاقة بين البعد تبلد المشاعر وتقدير الذات الأكاديمية حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,404$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهيدالة إحصائية من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.005، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذات الأكاديمية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

1-4-4-2- العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.022	45	-0,334	47	تبلد المشاعر
					تقدير الذات الانفعالية

الجدول رقم (32) الذي يمثل العلاقة بين تبلد المشاعر وتقدير الذات الانفعالية.

تحليل نتائج الجدول رقم (32): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (32) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,334$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.022، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

1-4-3- العلاقة بين بعد تقدير الذات الجسمية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.007	45	-0,387	47	تبلد المشاعر
					تقدير الذات الجسمية

الجدول رقم (33) الذي يمثل العلاقة بين تبلد المشاعر وتقدير الذات الجسمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (33): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (33) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت -0,387 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

1-4-4- العلاقة بين بعد تقدير الذات الشخصية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
غير دالة إحصائية	0,224	45	-0,181	47	تبلد المشاعر
					تقدير الذات الشخصية

الجدول رقم (34) الذي يمثل العلاقة بين تبلد المشاعر وتقدير الذات الشخصية.

تحليل نتائج الجدول رقم (34): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (34) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,181$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته $0,224$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

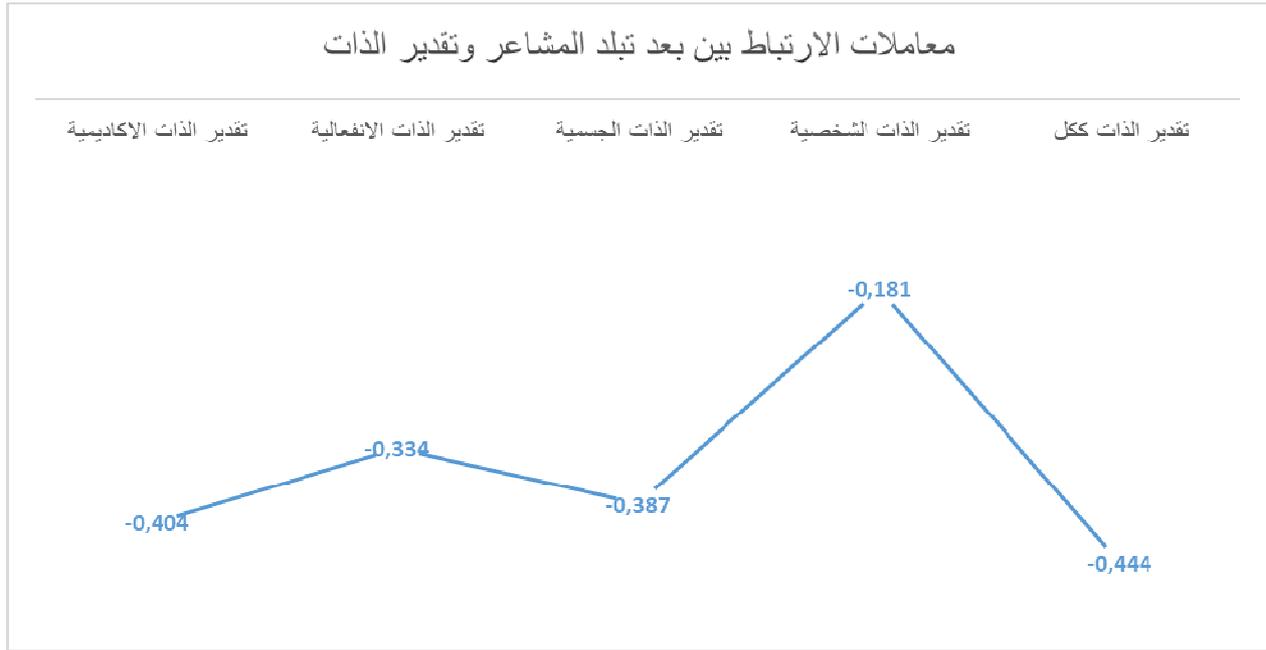
1-4-5- العلاقة بين تقدير الذات وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
غير دالة إحصائياً	0,002	45	-0,444	47	تبلد المشاعر
					تقدير الذات الشخصية

الجدول رقم (35) الذي يمثل العلاقة بين تقدير الذات وتبلد المشاعر.

تحليل نتائج الجدول رقم (35): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (35) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية وتبلد المشاعر، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,444$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته $0,002$ ، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الشخصية وتبلد المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (20): يوضح معاملات الارتباط بين بعد تبدل المشاعر وتقدير الذات.

1-5-5- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

1-5-1- العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الأكاديمية عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0,000	45	0,633	47	نقص الشعور بالانجاز
					تقدير الذات الأكاديمية

الجدول رقم (36) الذي يمثل العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الأكاديمية

تحليل نتائج الجدول رقم (36): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (36) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الأكاديمية ونقص الشعور بالانجاز نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,633 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,000، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الأكاديمية ونقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة 0.05.

1-5-2- العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الانفعالية عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0,001	45	0,473	47	نقص الشعور بالانجاز
					تقدير الذات الانفعالية

الجدول رقم (37) الذي يمثل العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الانفعالية.

تحليل نتائج الجدول رقم (37): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (37) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية ونقص الشعور بالإنجاز، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,473 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,001، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الانفعالية ونقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة 0.05.

1-5-3- العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الجسمية عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0,002	45	0,436	47	نقص الشعور بالانجاز
					تقدير الذات الجسمية

الجدول رقم (38) الذي يمثل العلاقة بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات الجسمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (38): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (38) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الجسمية ونقص الشعور بالإنجاز نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,436 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,002، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الجسمية ونقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة 0.05.

1-5-4- العلاقة بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات الشخصية عند مستوى الدلالة 0.05

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائياً	0,003	45	0,426	47	نقص الشعور بالإنجاز
					تقدير الذات الشخصية

الجدول رقم (39) الذي يمثل العلاقة بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات الشخصية.

تحليل نتائج الجدول رقم (39): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (39) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الشخصية ونقص الشعور بالإنجاز نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,426 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,003، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الشخصية ونقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة 0.05.

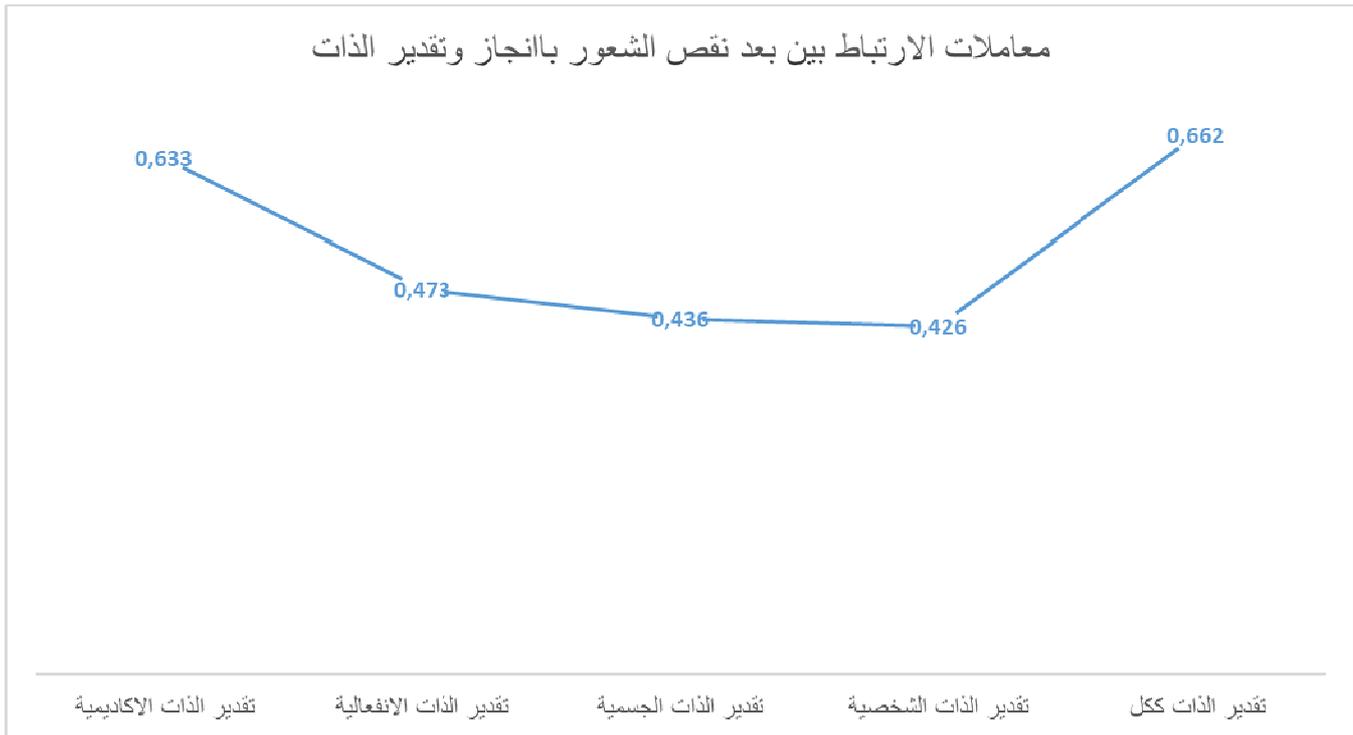
1-5-5- العلاقة بين نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0,000	45	0,662	47	نقص الشعور بالإنجاز
					تقدير الذات

الجدول رقم (40) الذي يمثل العلاقة بينين نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات.

تحليل نتائج الجدول رقم (40): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (40) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات ونقص الشعور بالإنجاز نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,662 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,000، وهي أصغر من مستوى الدلالة، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج هناك علاقة طردية دالة إحصائية بين كل من تقدير الذات ونقص الشعور بالإنجاز.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الشخصية ونقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم(21): يوضح معاملات الارتباط بين بعد نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات.

2- تحليل النتائج التي تخدم الفرضية العامة.

2-1- العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعد تقدير الذات الأكاديمية عند مستوى الدلالة 0.05

الشعبة	عدد العينة	قيمة بيرسون المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	47	-0,333	45	0,022	دالة إحصائية

الجدول رقم (41) الذي يمثل العلاقة بينالاحتراق النفسي وبعد تقدير الذات الأكاديمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (41): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (41) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الأكاديمية والاحتراق النفسي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,333$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته $0,022$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين بعد تقدير الذات الأكاديمية والاحترق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05.

2-2- العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الانفعالية عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائياً	0,274	45	-0,163	47	الاحترق النفسي
					تقدير الذات الانفعالية

الجدول رقم (42) الذي يمثل العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الانفعالية.

تحليل نتائج الجدول رقم (42): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (42) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الانفعالية والاحترق النفسي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت -0,163 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,274، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعد تقدير الذات الانفعالية والاحترق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05.

2-3- العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الجسمية عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائياً	0,004	45	-0,408	47	الاحترق النفسي
					تقدير الذات الجسمية

الجدول رقم (43) الذي يمثل العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الجسمية.

تحليل نتائج الجدول رقم (43): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (43) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الجسمية والاحترق النفسي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,408- عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,004، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الجسمية والاحترق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05

2-4- العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الشخصية عند مستوى الدلالة 0.05

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
غير دالة إحصائياً	0,845	45	0,029	47	الاحترق النفسي
					تقدير الذات الشخصية

الجدول رقم (44) الذي يمثل العلاقة بين الاحترق النفسي وبعد تقدير الذات الشخصية.

تحليل نتائج الجدول رقم (44): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (44) الذي يمثل العلاقة بين بعد تقدير الذات الجسمية والاحترق النفسي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0,029، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي غير دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته 0,845، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين بعد تقدير الذات الشخصية والاحترق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05

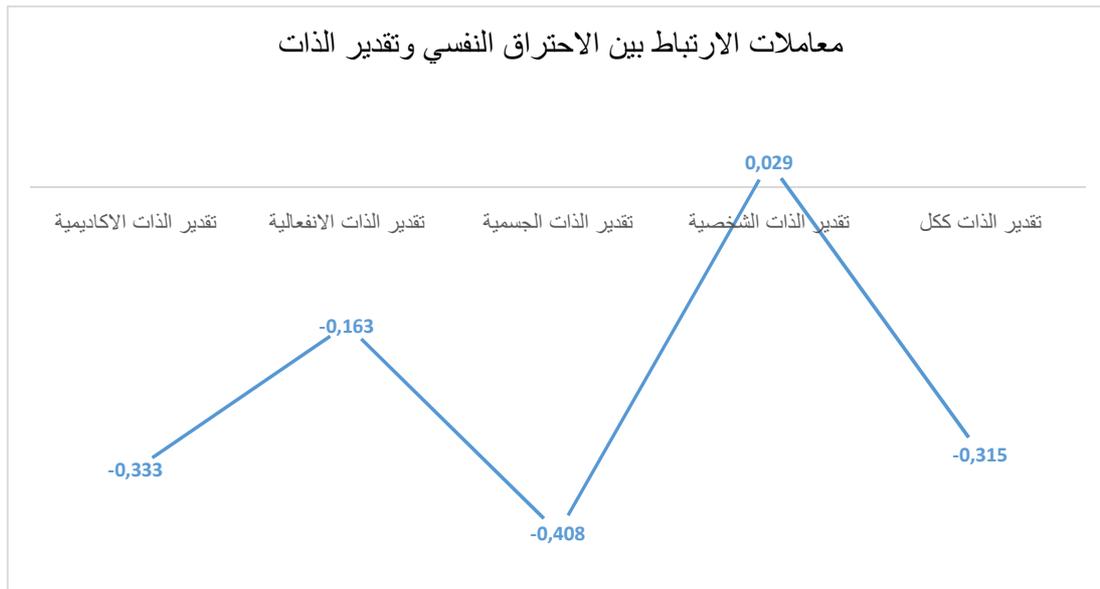
2-5- العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائياً	0,031	45	-0,315	47	الاحتراق النفسي
					تقدير الذات

الجدول رقم (45) الذي يمثل العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات.

تحليل نتائج الجدول رقم (45): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (45) الذي يمثل العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت $-0,315$ ، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 45، وهي دالة إحصائياً من خلال القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمته $0,031$ ، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين بعد تقدير الذات والاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (22): يوضح معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات.

3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفرغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي شكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، ولتحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية استعملنا كل من مقياس الاحتراق النفسي وتقدير الذات، وسنحاول إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

3-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

3-1-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى: مستوى الاحتراق النفسي متوسط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الاحتراق النفسي عند أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة، بأبعاده الفرعية التي حددتها العالمة ماسلاش في المقياس المقنن للاحتراق النفسي كان متباينا بين منخفض ومرتفع، إلا أنه أتى متوسطا إجمالا بالنسبة للبعد الكلي لمستوى الاحتراق النفسي، حيث كان منخفضا في بعد الإجهاد الانفعالي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 45%، وكان أيضا منخفضا في بعد تبلد المشاعر الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 87%، وكان مرتفعا أيضا في بعد نقص الشعور بالانجاز الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 96%، أما المستوى العام لمقياس الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 94%.

وهذا ما ينسجم مع ما كان قد توصلت إليه دراسة (براهيمي توفيق، 2014_2015) التي أجريت على أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بمدينة وادي ورقلة والوادي التي خلصت نتائجها إلى أن هناك مستوى متوسط للاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة. إضافة إلى دراسة (عزيزي أمينة، 2017_2018) التي خلصت إلى أن هناك مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط. ويتوافق مع دراسة (سهير حلوم، 2020) التي تم التوصل فيها إلى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي وهذا بنسبة (43.2%)

بينما نجد أن دراسة (محاد موسى، 2018_2019) التي تم التوصل فيها إلى حدوث درجة احتراق نفسي مرتفعة عند عينة الدراسة وتفسيرها بأنها نتيجة للعوامل المؤثرة في النشاط التعليمي للمعلمة وعدم توافق الكثير من الظروف البيئية المؤثرة مثل الجهد الذي يكون على عاتق التربية البدنية والرياضية أكبر بكثير من مجرد عملية القيام بدورها في المؤسسة والقسم. إضافة إلى دراسة (قيصاري علي، 2015) حيث أسفرت النتائج أن مستويات الاحتراق النفسي كانت مرتفعة لدى حكام كرة القدم.

من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن مستوى الاحتراق النفسي متوسط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

1-1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية: "مستوى تقدير الذات مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة، بأبعاده الفرعية الأربعة كان مرتفعا، حيث أتى مرتفعا إجمالا بالنسبة للبعد الكلي لمستوى تقدير الذات، حيث كان مرتفعا في بعد تقدير الذات الأكاديمية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 96%، وكان أيضا مرتفعا في بعد تقدير الذات الانفعالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 100%، وكان مرتفعا أيضا في بعد تقدير الذات الجسمية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 100%، مرتفعا أيضا في بعد تقدير الذات الشخصية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 100%، أما المستوى العام لمقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة كان بدرجة مرتفعة بنسبة مئوية بلغت 100%.

وهذا ما ينسجم مع ما كانت قد توصلت إليه دراسة (بوبر ديابي، 2016) التي أجريت على معلمي المرحلة الابتدائية بورقلة والتي توصلت إلى أن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى غالبية عينة الدراسة. ويتوافق أيضا مع دراسة (سهير حلوم، 2020) التي تم التوصل فيها إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات بنسبة (77.8%) من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

1-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة: "هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

يعبر الإجهاد الانفعالي عن حالة من الإرهاق وعن تقلص الطاقة الانفعالية للأستاذ وهبوط الأداء مما يؤدي إلى اتجاهات سالبة نحو العمل وظهور بعض الأعراض السيكوسوماتية المعبرة عن سوء الصحة العامة للمعلم أو الأستاذ.

حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين البعد الأول من الاحتراق النفسي " الإجهاد الانفعالي" وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0,05 لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة حيث كان الإجهاد الانفعالي متوسط بنسبة 38% بالنسبة للمستوى العام لتقدير الذات لدى عينة الدراسة حيث كان مرتفعا بنسبة مئوية بلغت 100%

وهذا ما ينسجم مع دراسة (تلامي نبيلة، 2017/2016) حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإجهاد الانفعالي ودرجة التوافق لدى الزوجة العاملة.

ودراسة (بورويس عنتر وآخرون) حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الإجهاد الانفعالي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

1-1-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة: "هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد تبلد المشاعر وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

تبلد المشاعر يفقد فيه المعلم دفي التفاعل الإنساني في علاقته بهم كما يدرك نفسه على أنه جزء في آلة وتتسع المسافة النفسية بينه وبينهم حيث يتباعد عنهم نفسيا وسلوكيا وانفعاليا في الموقف المدرسية.

حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين البعد الثاني من الاحتراق النفسي " تبلد المشاعر" وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0,05 لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة حيث كان البعد الثاني من الاحتراق النفسي "تبلد المشاعر" منخفض بنسبة 38% بالنسبة للمستوى العام لتقدير الذات حيث كان مرتفعا بنسبة مئوية بلغت 100% .

وهذا ما ينسجم مع دراسة (تلامي نبيلة، 2017/2016) حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة تبلد المشاعر ودرجة التوافق لدى الزوجة العاملة عند مستوى الدلالة 0,01.

ودراسة (بورويس عنتر وآخرون) حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين تبلد المشاعر والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تبلد المشاعر وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

1-1-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة: "هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالانجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

إن نقص الشعور بالإنجاز يكون بانخفاض درجة شعور المعلم بالنجاح والكفاءة وانخفاض الحماس والمثابرة لبلوغ أهدافه الشخصية وتشنت انتباهه بين متطلبات الدور.

حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث من الاحتراق النفسي " نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0,05 لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة حيث كان البعد الثالث من الاحتراق النفسي "نقص الشعور بالإنجاز مرتفع بنسبة 87% بالنسبة للمستوى العام لتقدير الذات حيث كان مرتفعا بنسبة مئوية بلغت 100%. وهذا ما ينسجم مع دراسة (تلامي نبيلة، 2017/2016) حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز ودرجة التوافق لدى الزوجة العاملة عند مستوى الدلالة 0,01.

من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة: هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0,05 لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي عينة الدراسة حيث كان الاحتراق النفسي متوسط بنسبة 94% بالنسبة للمستوى العام لتقدير الذات لدى عينة الدراسة حيث كان مرتفعا بنسبة مئوية بلغت 100%.

وهذا ما ينسجم مع دراسة (نبيل منصوري 2011/2010) التي توصلت إلى نتيجة مفادها أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مفهوم الذات وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم الجزائرية فإذا ارتفع مفهوم الذات انخفضت درجة الاحتراق النفسي وكذلك العكس. ودراسة (عبيد عبد الحق 2016/2015) التي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم الذات ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى.

من خلال ما سبق نجد أن الفرضية التي تنص على أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

خلاصة:

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفريغ المعطيات الرقمية لنتائج مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والمسجلة من خلال مقياس الاحتراق النفسي، في مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية المختلفة، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على الأساتذة، ونفس الشيء بالنسبة لتقدير الذات، حيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى دراسة العلاقة التي تربط كل من الاحتراق النفسي وتقدير الذات ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها، وللوصول إلى هذه النتائج استخدمنا النسب المئوية، الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون.

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقاً، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، حيث تم التأكد من وجود علاقة بين كل من الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن وجود تلك العلاقة الدالة إحصائياً بين المتغيرين، ولقد تم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- مستوى الاحتراق النفسي كان متوسطاً لدى معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين المتوسط والمرتفع وتبين هذا أيضاً في مختلف أبعاد المقياس بين المنخفض والمتوسط والمرتفع.
- مستوى تقدير الذات كان مرتفعاً لدى معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية بدرجات متقاربة نوعاً ما بين المتوسط والمرتفع ولكن تبين من خلال المتوسط الحسابي أنه مرتفع بين مجموع الأساتذة من عينة الدراسة.
- هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الانفعالي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05
- هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين تباد الشعور وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05
- هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05

ومن خلال هذه النتائج ترى الباحثان أن هناك علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات حيث يزيد الأول بنقصان الثاني والعكس صحيح، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة. ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "الاحتراق النفسي علاقة بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

خاتمة:

لقد انطلقنا في بحثنا هذا من إشكاليات وفرضيات وتحققنا منها عن طريق الاختبارات لنختمه بمجموعة من النتائج والحلول، متبعين الخطوات المنهجية في ذلك وتوصلنا إلى إنتاج بحث أردناه من خلال إظهار وجود العلاقة بين المتغير او عدم وجودها.

ففي ميدان التعليم وخاصة في حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تعتبر أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية الكبيرة، يعتبر الأستاذ محل هاته العرضة فكثيرا ما تؤخذ نظرة سلبية حول أستاذ التربية البدنية والرياضية بالخصوص وكثيرا ما يكون للتشكيك في أمانته الملقاة على ظهره، الكثير يعتبره إلا مرفه ومسل ولم يتوقف الحال عند هذا الحد، بل وفي بعض الحالات يتم نزع حصصه والتعويض فيها من طرف حصص أخرى، وإن دل فإنما يدل على احتقار المادة وأستاذها.

وهذه النظرة قد غلبت على الطابع الاجتماعي إذ أن الأساتذة لا يدركون أن العقل السليم في الجسم السليم وأن التلميذ يكشف كل قدراته في هاته الحصة ولا يستطيع إظهارها إلا عندما يتدخل أستاذ التربية البدنية والرياضية في ذلك، بالإضافة إلى ضيق المساحة التي يدرس فيها الأستاذ ونقص الأدوات التي يستعين بها في إنجاح درسه وإلى عدم وجود قاعات تحمي الطلبة من الجو الحار، كل هاته العوامل تجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية تتنابه مجموعة من الضغوط النفسية حيث كلما تنوع المثير تنوع الاستجابة النفسية له بالارتفاع أو بالانخفاض على المستوى البدني والنفسي خاصة إم لم يدرك الأستاذ تقدير ذاته بشكل صحيح وقدرته على اتخاذ القرارات وتحمله المسؤولية.

وحسب ما جاءت به الدراسة الحالية من خلال النتائج المتحصل عليها فقد وجد أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والاحترق النفسي، كونها كلما ارتفع تقدير الذات عند الأستاذ قلة درجة الاستجابة للاحتراق النفسي والعكس ولا يتأتى ذلك إلا من خلال وضع برامج تحسيسية تساعد الأستاذ على تقوية تقدير ذاته لكي لا يقع في هذه الظاهرة السلبية السيئة، بحيث يؤدي عمله المهني على أكمل وجه ويبنى شخصية قوية تساعده على بناء علاقات قوية.

إذا من خلال التعرف على الاحتراق النفسي، وهو أن أساتذة التربية البدنية والرياضية تعاني من مستوى احتراق نفسي متوسط تبين لنا من خلال هذا التحديد أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم تقدير الذات إيجابي وقوي ومرتفع أدى إلى تدني ظاهرة الاحتراق النفسي.

خاتمة

إذا من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج هاته الدراسة تفتح المجال نحو آفاق جديدة لبحوث مستقبلية قادمة، وتدعو هاته النتائج التي توصلنا إليها إلى المزيد من الدراسة والبحث الأمر الذي يساهم من دون شك في التعرف على كيفية تشكيل شخصية سوية ومنتزنة وقوية لها القدرة على التعامل مع مواقف متعددة، الأمر الذي يجنب أستاذ التربية البدنية والرياضية الممارسات والسلوكيات السلبية وردات الفعل العدوانية مما يحقق طموحات وأهداف الجميع للأستاذ والطالب والمنظومة التربوية وحتى المجتمع بأكمله.

اقتراحات وتوصيات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة التي قام بها الباحث، والتي أثبتت بأنه توجد علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وبما أن البحث العلمي يتميز بالاستمرارية، عمد الباحث إلى ترك المجال مفتوح للقيام ببحوث أخرى، من خلال تقديم بعض الفروض والاقتراحات المستقبلية والتي جاءت على النحو التالي:

- الاهتمام لإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي.
- الاهتمام بتدريب مديري المدارس والمشرفين على كيفية تقديم يد المساعدة والمساندة للمعلمين حتى لا يشعر المعلم أنه بمنأى عن الإدارة المدرسية.
- توعية المعلمين بالاهتمام بتبني أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة، وتساعدهم على التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.
- مراعاة أن يكون لدى الأخصائي الاجتماعي والنفسي بالمدرسة خبرة ودراية بما يتعرض له المعلمون من مشكلات نفسية ناتجة عن بيئة العمل.
- زيادة الاهتمام بموضوع تقدير الذات لدى الأساتذة وذلك من خلال قيام وزارة التربية والتعليم باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستوى تقدير ذوات الأساتذة وخلق الأجواء المناسبة لتحقيق الهدف.
- القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات في باقي مناطق الوطن الأخرى والقيام بدراسات أخرى مثل تقدير الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية لأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاني من درجة متوسطة من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- أن تقوم وزارة التعليم بالأخذ بنتائج الدراسات وغيرها والاستفادة منها من أجل تحسين العملية التعليمية التربوية والارتقاء بالمستوى التعليمي.

بحوث وفروض مقترحة:

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الصفات لعل من أهمها أنه جهد تراكمي مبني على جهود الباحثين السابقين، بحيث يقوم الباحث باستكمال ما بدأه السابقون منهم، وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج فإن الباحث يرى ضرورة القيام بدراسات أخرى في هذا المجال كونها قليلة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونذكر منها:

- دراسة علاقة الاحتراق النفسي ببعض متغيرات الشخصية.
- دراسة تقييمية لأساليب مواجهة المشكلات، التي يستخدمها المعلم.
- دراسة تحليلية لمصادر الاختراق النفسي بالمرحلة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية.
- مدى فاعلية برنامج علاجي للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي.
- تقدير الذات وعلاقته بضبط النفس والتحكم في الأعصاب لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- علاقة تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الأساتذة.

البيليو جرافيا

المراجع:

- إبراهيم. أبو زيد. سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية. دار المعرفة.
- أبو جادو. محمد صالح. سيكولوجية التنشئة الإجتماعية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. 2004.
- أبو مغلي، سميح سلامة، عبد الحافظ. علم النفس الاجتماعي. دار اليازوري. عمان. 2002.
- إحسان آدم. الطيب. دراسة مشكلات طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وموجهات للتوجيه والإرشاد النفسي. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. جامعة الخرطوم. كلية التربية.
- الأغا إحسان. الأستاذ محمود. تصميم البحث التربوي. النظرية. التطبيق. غزة. 1999.
- أماني خليل، محمود سمور. تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. 2015.
- أمين أنور الخولي وآخرون. التربية الرياضية المدرسية. دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. دار الفكر العربي. 1998.
- أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. 2007.
- بن يوسف المقرن تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات 1429 هـ.
- جمال أبو مرق. تقدير الذات وعلاقته بالتفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل. دراسات نفسية وتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة الخليل. فلسطين
- جواد أحمد موسى. الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى الرياضيين. دار أمجد للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى. 2019.
- حسن أحمد الشافعي. سوزان أحمد علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية 1999.
- د. نايفة قطامي، د. محمد برهوم. طرق دراسة الطفل. الطبعة الأولى. دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان الأردن. 1989.

- رانجيت سينج ماهي. روبرت دبليو ريزنر. تعزيز تقدير الذات. الطبعة الأولى 2005. مكتبة جرير. حقوق الترجمة العربية للنشر والتوزيع محفوظة.
- زينب أحمد لموم. الاحتراق النفسي للمعلم. مركز الكتاب الأكاديمي. الطبعة الأولى. 2018. عمان
- زينب علي عمر. طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. الطبعة 1. دار الفكر العربي. القاهرة. 2008.
- سعدي لفته، صباح باقر. تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم والتلميذ. مركز البحوث التربوية والفنية. مصر 1967.
- شايح عبد الله، مجلي. تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الثامن لمرحلة التعليم
- عبد الفتاح محمد دويدرا. سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع. 2001.
- عبد الله محمد وعائدة ذيب. الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة. طبعة 1. دار الفكر نعمان.
- عطاء الله أحمد. أساليب وطرائق التدريس للتربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.
- غالب مصطفى. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. الطبعة 1. مكتبة الهلال. بيروت.
- فتحي مصطفى الزيات. علم النفس المعرفي. دار النشر لجامعة القاهرة. 2001
- الفرحاتي. علم النفس للطفل "تعلم العجز" - تقدير الذات - 2012.
- المتقن. نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. 2004.
- محمد صلاح الدين مصطفى. أحمد رجاء عبد الحميد. أحمد عبد المنعم. ماجدة عبد الحميد. خطوات البحث العلمي ومناهجه. جامعة الدول العربية. المشروع العربي لصحة الأسرة. 2010.
- محمد عبيدات. محمد أبو نصار. عقلة مببضين. منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. ط2. عمان. دار وائل للطباعة والنشر. 1999.
- مختار بوفرة. الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي. دار أسامة للنشر والتوزيع. الأردن. 2018.

- موريس أنجرس. ترجمة بوزيد صحراوي. منهجية البحث في العلوم الإنسانية. ط2. الجزائر. دار القصبه للنشر.

المذكرات والرسائل الجامعية:

- حكيمة باكيني، سارة رضاني. تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية.كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. 2017/2016.

- براهيم توفيق. الاحتراق النفسي وعلاقته بالنمط السلوكي للشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة قاصدي مرباح -ورقلة- 2015/2014.

- بن حامد محمد. مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر. 2015/2014.

- بن محمد علي بدران. الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة. 1997.

- بورويس عنتر وآخرون. الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي وعلاقته بدافعية الانجاز لديهم. دراسة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس التربوي. جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل- 2020/2019.

- تلالى نبيلة. الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس.جامعة محمد خيضر بسكرة. 2017/2016.

- الدوسري .سارة ناصر آل جرير إدراك القبول والتحكم الوالدي لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات والفاعلية الذاتية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود. كلية التربية. الرياض. 2000.

- عبد ربه. علي شعبان. الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. رسالة ماجستير. قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة 2010.

- عبید عبد الحق، زیاد فاتح. مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسى لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فى الطور الثانوى. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر فى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة قاصدي مرياح ورقلة 2016/2015.
- عزيزي أمينة. الاحترق النفسى عند أساتذة التعليم المتوسط. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة مولاي الطاهر سعيدة. 2018/2017.
- غنام محمد، مراحية محمد الطاهر. الاحترق النفسى وعلاقته بالصلاية النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فى الطور الثانوى. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر فى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة العربي بن مهيدى أم البواقي. 2017/2016.
- قدوري الحاج تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدى للمستوى النهائى من التعليم الثانوى. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة قاصدي مرياح ورقلة. 2016
- قيصاري علي. مستويات الاحترق النفسى وعلاقتها بالضغوطات النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم. جامعة زيان عاشور بالجلفة. 2015.
- محاد موسى. الاحترق النفسى لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر فى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة 2019/2018
- معروف محمد. استراتيجيات التعامل مع الاحترق النفسى عند أساتذة التعليم الثانوى. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير فى علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعو وهران. 2013/2012.
- مقنين بدر الدين، اليسرى رابح. علاقة تقدير الذات ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر فى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة. 2019/2018
- منصورى نبيل. مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحترق النفسى لحكام كرة القدم. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير فى نظرية زمنية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر-3- 2011/2010.
- موسى فريد. تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير. 2004.
- هشام ابراهيم. دراسة مقارنة فى النهك النفسى بين العمال والمعلمين. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين الشمس.

المجلات العلمية:

- بوبكر دبابي. مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. جامعة ورقلة. 2016.
- سهير حلوم. العلاقة بين تقدير الذات والذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى عينة من موظفي كلية التربية في جامعة تشرين. مجلة جامعة دمشق. المجلد 36، العدد الثاني 2020.
- علاء الدين كفاي. تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي مجلة العلوم الإجتماعية. المجلد 9 العدد 35. 1989.
- كمال نيكية. تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. مجلة الجامعة في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة.
- محمد عبد الرضا كريم. تحليل نسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الرابع. المجلد السادس. 2013.

الملاحق

الملحق رقم 01

جامعة أكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

مقياس تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

حضرة الأستاذ(ة):

في إطار القيام بدراسة حول الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الثانوي وبصفتك المؤهل الوحيد لتزويدنا بالمعلومات التي قد تنثري الدراسة بلا شك، إليك فيما يلي بعض العبارات التي قد تصادفك كأستاذ أثناء قيامك بمهامك التربوية داخل المؤسسة، كما نطمئنك سيدي أن إجابتك لا تستخدم إلا إثراء لهذه الدراسة.

ملاحظة هامة:

الرجاء قراءة كل عبارة جيدا و الإجابة عليها، وذلك بوضع إشارة (X) أمام الخانة التي تعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك.

شكرا لكم سيدي على تعاونكم.

الجنس: - ذكر - أنثى

الأقدمية في التدريس: (5-1)، (10-6)، (11- فما فوق)

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر أنني لا أستطيع فهم بعض الأمور التي تتعلق بشؤون التدريس.			
2	أشعر بالارتباك عند التحدث أمام زملائي (زميلاتي).			
3	أهتم بمظهري الشخصي.			
4	أشعر بأنني مقبول من حيث مظهري الجسمي.			
5	أشعر أن مستوى طموحي العلمي محدود للغاية.			
6	ألتزم دائما بمراجعة مشاعر الآخرين.			
7	أشعر في كثير من الأحيان أن مظهري الشخصي ينقصه الذوق وحسن الهمد.			
8	أتمتع بصحة جسمية سليمة.			
9	أنا غير راضي عن مهنتي كأستاذ.			
10	أشعر أنني على قدر كبير من التواضع عند التعامل مع زملائي (زميلاتي).			
11	أشعر أنني جدير باحترام نفسي.			
12	أشعر أنني من زملائي (زميلاتي) من حيث مظهري الجسمي.			
13	أعتمد دائما على قدراتي العقلية في حل المشكلات التي تتعلق بمهامي كأستاذ (أستاذة)			
14	أحب أن أتبادل مع زملائي (زميلاتي).			
15	أتعلم دائما من أخطائي بدل أن ألوم نفسي وأستفيد من تجارب الآخرين.			
16	أشعر أنني لا أستطيع القيام ببعض المهام البدنية الشاقة.			
17	ينتابني شعور أنني أستاذ غير كفء.			
18	ينتابني الغرور في كثير من الأحيان وخصوصا عندما أتحدث مع زملائي.			
19	كل شيء بالنسبة لي يمكن تحقيقه إذا وثقت في نفسي.			
20	أشعر بالنشاط معظم الوقت الذي أقضيه مع تلاميذي.			
21	لدي القدرة على جذب اهتمام تلاميذي لي.			
22	أعتقد أن بعض الزملاء يسيئون إلي في غيبيتي.			
23	لا أميل إلى معرفة أفراد جدد في حياتي العامة.			
24	لا ينتابني التعب أثناء ممارسة لنشاط بدني.			
25	أشعر بالارتباك عندما أؤدي عملي أمام المدير أو المشرف.			
26	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي أمام زملائي.			
27	أميل إلى التجديد في طريقة التدريس بما يتناسب مع طبيعة مستوى التلاميذ.			
28	أشعر بأنني واضح عاطفيا ومرتزن انفعاليا.			
29	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي المهنية.			
30	أخجل غالبا من بعض المواقف التي أصادفها.			
31	أسعى في الحصول على مؤهل أعلى لتزداد فرصتي في الترقية.			

			لا يسأل عني زملائي (زميلاتي) عندما أغيب عنهم.	32
			أشعر أن وظيفتي الحالية تزيد مكانتي الإجتماعية.	33
			أسعى دائما لمساعدة تلاميذي دون أن يطلبوا المساعدة.	34
			لا أستطيع أن أقوم بأي عمل من الأعمال دون توجيه و إرشاد المشرف.	35
			مسؤوليتي الأساسية هي أن أكون واعي بحاجات التلاميذ.	36

جامعة آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

مقياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

حضرة الأستاذ(ة):

في إطار القيام بدراسة حول الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الثانوي وبصفتك المؤهل الوحيد لتزويدنا بالمعلومات التي قد تثري الدراسة بلا شك، إليك فيما يلي بعض العبارات التي قد تصادفك كأستاذ أثناء قيامك بمهامك التربوية داخل المؤسسة، كما نطمئنك سيدي أن إجابتك لا تستخدم إلا إثراء لهذه الدراسة.

ملاحظة هامة:

الرجاء الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس بوضع إشارة (X) أمام الخانة التي ترونها أنها تعبر فعلا عن رأيكم.

شكرا لكم سيدي على تعاونكم.

الجنس: - ذكر - أنثى

الأقدمية في التدريس: (5-1) (10-6) (11- فما فوق)

الرقم	الفقرات	يحدث كل يوم	يحدث مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث إطلاقاً
01	أشعر باستنزاف انفعالي بسبب عملي في مهنة التدريس.							
02	أشعر في نهاية اليوم الدراسي باستنزاف طاقتي في العمل.							
03	أتضايق في كل صباح عندما أرى لزاماً علي الذهاب إلى مهنة التدريس.							
04	أتفهم مشاعر التلاميذ نحو كثير من الأمور بسهولة.							
05	أشعر بأنني أتعامل مع التلاميذ على أنهم أشياء لا تلاميذ.							
06	أومن بأن اليوم الدراسي يشعرنني بالإجهاد في تعاملي مع التلاميذ.							
07	أعمل بفعالية فيما يتعلق بمشاكل التلاميذ.							
08	أشعر أنني أحترق نفسياً بسبب ممارستي لمهنة التدريس.							
09	أشعر أن لي حضوري وتأثيري في التلاميذ بسبب عملي في مهنة التدريس.							
10	يزداد إحساسي بالقسوة اتجاه الناس بعد أن أصبحت مدرسا.							
11	أشعر أن لعملي في التدريس أثراً بارزاً في قسوة عواظفي.							
12	أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية.							
13	يلازمني شعور بالإحباط بسبب عملي مدرسا.							

						أدرك مستوى الإجهاد الذي أعانيه بسبب عملي في مهنة التدريس.	14
						لا أكثرث لما يتعرض له تلاميذي من مشاكل.	15
						أتعرض لضغوط حادة بسبب العمل المباشر مع التلاميذ.	16
						أملك القدرة على خلق أجواء نفسية مريحة وسهلة مع التلاميذ.	17
						سعادتي تتجلى في عملي عن قرب مع التلاميذ.	18
						أعتقد أنني استطعت تحقيق أشياء هامة في عملي بمهنة التدريس.	19
						هناك إحساس يراودني بأنني على ضفاف الهاوية بسبب العمل في مهنة التدريس.	20
						أواجه بهدوء المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء العمل.	21
						يوجه التلاميذ لي اللوم فيما يختص بمشاكلهم.	22

الملحق رقم 02

البيانات الشخصية

الولاية	الطور	الجنس	السن	الشهادة	الخبرة	الحالة العائلية	
البويرة	متوسط	أنثى	28	دكتوراه	5	عزباء	01
البويرة	متوسط	ذكر	29	ماستر	5	أعزب	02
البويرة	ثانوي	ذكر	26	ماستر	2	أعزب	03
البويرة	ثانوي	ذكر	35	ماستر	6	أعزب	04
البويرة	ثانوي	ذكر	33	دكتوراه	5	أعزب	05
البويرة	ثانوي	ذكر	31	ماستر	5	أعزب	06
الجلفة	متوسط	أنثى	27	ليسانس	4	عزباء	07
البويرة	متوسط	أنثى	36	ماستر	6	متزوجة	08
البويرة	ثانوي	ذكر	35	ماستر	6	متزوج	09
أم البواقي	متوسط	ذكر	26	ماستر	2	أعزب	10
سطيف	متوسط	ذكر	39	ماستر	13	متزوج	11
تبسة	متوسط	ذكر	37	ماستر	5	أعزب	12
سعيدة	متوسط	ذكر	40	ماستر	16	متزوج	13
البويرة	ثانوي	ذكر	30	ماستر	2	أعزب	14
المسيلة	متوسط	ذكر	34	ماستر	13	متزوج	15
المسيلة	متوسط	ذكر	38	ماستر	13	متزوج	16
بجاية	متوسط	ذكر	40	ماستر	15	متزوج	17
المدية	متوسط	ذكر	38	ليسانس	11	متزوج	18
البويرة	متوسط	ذكر	30	ماستر	8	متزوج	19
سعيدة	ثانوي	ذكر	35	ماستر	2	أعزب	20
المسيلة	متوسط	ذكر	36	ماستر	10	أعزب	21
البويرة	متوسط	ذكر	42	ليسانس	17	متزوج	22
بومرداس	متوسط	أنثى	29	دكتوراه	6	عزباء	23
مستغانم	ثانوي	ذكر	33	ماستر	2	متزوج	24
الشلف	متوسط	ذكر	37	ماستر	14	متزوج	25
سطيف	متوسط	ذكر	37	ليسانس	12	متزوج	26
المدية	متوسط	ذكر	42	ليسانس	13	متزوج	27
المدية	متوسط	ذكر	42	ليسانس	13	متزوج	28
المدية	متوسط	ذكر	42	ليسانس	13	متزوج	29
المدية	متوسط	ذكر	40	ليسانس	10	متزوج	30
المدية	متوسط	ذكر	35	ليسانس	5	متزوج	31

متزوج	6	ماستر	29	ذكر	متوسط	المدينة	32
متزوج	5	ماستر	30	ذكر	متوسط	الجزائر	33
متزوج	12	ليسانس	39	ذكر	متوسط	البلدية	34
متزوج	34	ليسانس	55	ذكر	متوسط	البويرة	35
متزوجة	3		27	أنثى	ثانوي	البويرة	36
مطلقة	10	ليسانس	35	أنثى	متوسط	البويرة	37
أعزب	5	ماستر	27	ذكر	متوسط	البويرة	38
متزوج	5	ليسانس	35	ذكر	متوسط	تيزي وزو	39
متزوج	36		59	ذكر	متوسط	البويرة	40
متزوج	36	ليسانس	59	ذكر	متوسط	البويرة	41
متزوج	33		54	ذكر	متوسط	البويرة	42
متزوج	12	ليسانس	40	ذكر	ثانوي	عين الدفلى	43
متزوج	14	ليسانس	47	ذكر	متوسط	البويرة	44
عزباء	7		30	أنثى		البويرة	45
أعزب		ماستر	27	أنثى		بسكرة	46
أعزب	6	ليسانس	28	ذكر	متوسط	البويرة	47

نتائج تفرغ بيانات مقياس الاحتراق النفسي

نقص الشعور بالإنجاز								تبدل المشاعر					الاجهاد الانفعالي									
ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع
22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ع
4	3	3	7	4	6	4	7	1	5	6	5	1	6	6	5	7	6	7	7	2	5	1
7	7	7	7	7	7	1	7	1	1	1	1	4	4	4	6	4	7	7	4	6	6	2
7	6	7	7	7	7	7	7	1	2	1	1	1	1	3	2	1	4	4	1	5	4	3
6	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	2	1	1	1	1	1	6	1	1	4	4	4
7	6	7	6	6	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	5
6	6	7	7	6	7	7	7	2	1	2	1	1	1	2	1	1	4	1	1	6	6	6
6	7	7	7	7	7	7	7	1	1	2	2	2	5	5	4	4	4	4	4	5	3	7
6	7	7	6	4	7	7	6	6	6	7	6	6	6	7	6	6	7	7	6	7	6	8
6	4	7	7	6	7	6	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	6	2	7	6	9
5	6	7	7	6	6	2	5	1	1	2	1	1	1	1	3	1	6	5	5	6	4	10
4	7	1	7	6	7	7	7	1	1	1	1	1	4	7	5	7	6	5	4	4	7	11
7	7	7	7	5	7	7	7	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	5	2	12
7	7	7	7	7	7	7	7	1	6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	6	13
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	5	1	14
5	4	5	6	5	5	2	3	1	5	6	6	5	5	6	6	6	7	7	6	6	5	15
7	2	7	7	2	6	6	7	1	6	7	6	1	7	7	7	7	7	7	6	6	4	16
4	1	4	7	6	7	7	7	1	1	1	1	1	2	2	1	4	4	4	1	5	3	17
6	7	7	7	7	7	4	7	2	6	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	18
7	7	6	7	4	7	6	7	1	4	1	1	1	2	1	2	1	7	1	4	7	6	19
7	7	7	7	6	7	7	6	4	1	1	1	2	1	1	3	1	6	1	2	7	4	20
6	5	6	6	5	7	6	6	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	5	4	5	6	21
4	4	7	7	4	7	7	7	1	1	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	6	4	22
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	2	2	1	2	2	1	2	7	1	2	7	7	23
4	7	7	7	7	6	6	7	4	4	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	6	4	24
7	6	7	7	7	7	7	7	1	1	2	2	1	1	4	2	1	4	4	1	6	2	25
6	6	6	6	6	6	2	7	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	4	26
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
7	7	7	7	7	6	4	4	1	2	1	1	1	1	2	2	1	6	1	1	6	2	30
7	7	4	7	6	7	4	7	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	7	6	31

7	7	6	7	6	7	7	7	1	1	5	6	6	6	7	7	6	7	6	7	7	7	32
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	6	6	7	7	6	7	7	33
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	4	4	34
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	2	2	1	1	6	6	6	5	5	35
4	7	6	6	6	6	6	7	1	1	1	1	1	2	1	2	2	7	1	4	6	6	36
4	7	7	7	7	7	7	6	1	1	1	1	1	2	2	4	2	6	2	4	7	3	37
7	4	7	7	6	6	7	6	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	2	4	2	38
7	7	7	7	6	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	2	7	1	6	7	7	39
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	2	1	1	1	6	1	1	6	1	40
7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	1	1	1	1	2	2	2	6	2	2	4	4	41
7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	4	1	2	1	42
4	4	7	7	6	7	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	43
7	6	7	7	6	6	7	7	1	1	2	1	1	4	4	1	4	6	6	4	6	6	44
7	4	7	7	6	7	7	7	1	4	3	5	1	1	1	3	1	4	2	1	4	2	45
6	7	7	7	7	7	7	6	6	1	4	1	1	1	4	2	1	6	1	1	7	6	46
7	7	7	7	6	7	6	7	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4	4	47

نتائج تفريغ مقياس تقدير الذات (البعد الأول، والبعد الثاني)

تقدير الذات الانفعالية										تقدير الذات الأكاديمية														
ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع		
3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	
5	4	7	6	5	4	3	2	1	0	6	7	6	5	8	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	2	2	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	
2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
1	3	1	3	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	
2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	
3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	

																							4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2 5
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2 6
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2 7
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2 8
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2 9
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3 0
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 1
2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2 2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2 3
1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3 4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 5
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 6
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 7
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2 8
3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3 9
2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2 0
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4 1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4 2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4 3
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3 4
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4 5
3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	4 6
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4 7

نتائج تفرغ مقياس تقدير الذات (البعد الثالث، والبعد الرابع)

تقدير الذات الشخصية						تقدير الذات الجسمية						
24ع	23ع	22ع	21ع	20ع	19ع	33ع	32ع	31ع	30ع	29ع	28ع	
3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	1
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4
2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	7
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	8
1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	9
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	11
2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	12
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	13
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15
1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	16
2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	17
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18
3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	19
1	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	20
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	21
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	22
2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	23
3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	27
1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	28
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	32
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	33

3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	35
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	36
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	38
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	39
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	42
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	43
2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	44
3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	45
3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	46
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	47

الملحق رقم 03

Statistiques

		الانفعالي_ الاجهاد	المشاعر_ تبلد	بالانجاز_ الشعور_ نقص	النفسي_ الاحتراق	الاكاديمية_ الذات_ تقدير
N	Valide	47	47	47	47	47
	Manquant	20	20	20	20	20
Moyenne		3,2033	1,6681	6,3989	4,0164	2,7188
Ecart type		1,52213	1,12232	,63291	,74155	,21032

الافعالية_ الذات_ تقدير	الجسمية_ الذات_ تقدير	الشخصية_ الذات_ تقدير	الذات_ تقدير
47	47	47	47
20	20	20	20
2,7362	2,7270	2,7908	2,7370
,22109	,27677	,20697	,17471

		الانفعالي_ الاجهاد	المشاعر_ تبلد	بالانجاز_ الشعور_ نقص	النفسي_ الاحتراق
الاكاديمية_ الذات_ تقدير	Corrélation de Pearson	-,465**	-,404**	,633**	-,333*
	Sig. (bilatérale)	,001	,005	,000	,022
	N	47	47	47	47
الانفعالية_ الذات_ تقدير	Corrélation de Pearson	-,232	-,334*	,473**	-,163
	Sig. (bilatérale)	,117	,022	,001	,274
	N	47	47	47	47
الجسمية_ الذات_ تقدير	Corrélation de Pearson	-,488**	-,387**	,436**	-,408**
	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,002	,004
	N	47	47	47	47
الشخصية_ الذات_ تقدير	Corrélation de Pearson	-,049	-,181	,426**	,029
	Sig. (bilatérale)	,746	,224	,003	,845
	N	47	47	47	47
الذات_ تقدير	Corrélation de Pearson	-,438**	-,444**	,662**	-,315*
	Sig. (bilatérale)	,002	,002	,000	,031
	N	47	47	47	47

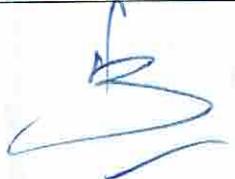
الملحق رقم 04

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الاحتراق النفسي

الإمضاء	الملاحظة	الجامعة	الرتبة	التخصص	الأستاذ
	مقبول مع بعض التعديل	البويرة	دكتوراه	التشخيص النفسي الرياضي التربوي	د. تاهر مرويحة
	مقبول	البويرة	أستاذ	التشخيص النفسي الرياضي	د. تاهر مرويحة
	مقبول	البويرة	دكتوراه	التدريب الرياضي	د. تاهم جمال الدين
	مقبول مع بعض التعديل	البويرة	دكتوراه	التشخيص النفسي الرياضي التربوي	د. تاهم جمال الدين
	مقبول	البويرة	أستاذ	التدريب الرياضي	د. تاهم جمال الدين

الموضوع: الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي.

المشرف:

- ساسي عبد العزيز

الطالبتان:

- هواري أحلام
- درموش أحلام

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس تقدير الذات

الإمضاء	الملاحظة	الجامعة	الرتبة	التخصص	الأستاذ
	مقبول مع بعض التعديلات	أكلي محند جامعة البويرة	دكتوراه	النشاط البدني الرياضي التربوي	د. تاجر براهيم محررة
	مقبول	أكلي محند جامعة البويرة	دكتوراه	التدريب الرياضي	د. رشام جمال الدين
	مقبول	لوس	أستاذ	الارشاد النفسي الرياضي	مهزرجا بيل
	مقبول	البويرة	دكتوراه	تأهيل بدني رياضي تثري	لاربي عبد الحامد
	مقبول	التيهيرة	أستاذ العلوم الصحية	التدريب الرياضي	مزارعا عاشق

الموضوع: الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي.

المشرف:

الطابنتان:

- ساسي عبد العزيز

• هواري أحلام

• درموش أحلام

Search Summary

Burnout and its relationship to self-esteem among teachers of physical education and sports.

- Afield study on some teachers of physical education and sports in the intermediate and secondary education stage in Algeria –

* Preparing student:

- Houari Ahlam, Dermouche Ahlam

* The supervision of Dr:

- Saci Abd el Aziz

The study aimed to identify the relationship between burnout and self esteem among teachers of physical education and sports in the intermediate and secondary levels. And to know the level of each of their self esteem and burnout.

To achieve this, The study was conducted on a sample consisting of 47 teachers of physical education and sports from the intermediate and secondary levels who were chosen by the accident al method, And this is by following the descriptive correlative approach to suit the nature of the study. The Maslach Burnout scale and the self esteem scale were used as tools for the study, Which were applied using Google models, And it was also relied on some and after collecting the statistical means hep hesented in the arithmetic mean, Percentage, Standard devration and correlation coefficient. The path of the statistical program for the social sciences spss 26.0 and the Excel system 2016.

Several results have been reached:

The most important of which is that the level of burnout was arerage for teachers of physical education and sports while the level of self esteem was statistically significant between both after emotional stress and after feeling of indifference, And self esteem for teachers of physical education and sports when the significance level is, and there is a direct statistically significant relationship between the lack of sense of achievement and self esteem among teachers of physical education and sports at the significance level of, and from it we recommend paying attention to prepare counseling programs that will reduce the severity of burnout, Then educating teachers interested in adopting effective coping methods that protect them and avoid exposwe to stressful situations and help them deal with problems in effective ways.

Key words: burnout, self esteem physical, education and sports teachers.